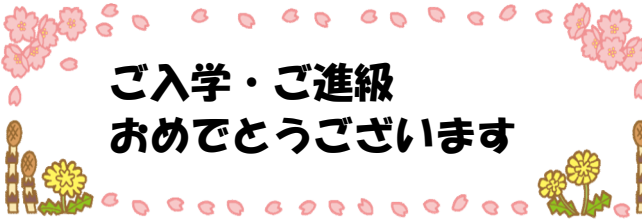


＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	〇…おもにエネルギーの もとなる食品	△…おもに体をつくる もとなる食品	□…おもに体の調子を整える もとなる食品
しょうゆ 食品 グループ			
たんぱく質 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)



水 9	木 10	金 11
△ 牛乳 チャーハン ○ 米 110g ○ 油 0.78 ○ ごま油 1.2 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 54 □ 人参 12 □ 葉ねぎ 8.4 酒 0.72 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう(白、粉) 中華スープ 中華スーフ(肉団子) □ 小松菜 12 △ ミートボール 30 □ りょくとうもやし 19.2 □ 人参 9.6 □ 玉ねぎ 18 □ ぶなしめじ 6 ○ 油 0.12 水 120 ○ ごま油 0.36 ○ 油 0.24 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 うすくちしょうゆ	△ 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 ○ 米 104g △ 豚 51.6 □ しょうが 1.8 □ 玉ねぎ 24 □ ごぼう 21.6 □ 人参 21.6 □ いんげん 16.8 ○ 上白糖 5.04 酒 6 水 42 △ 高野豆腐 7.2 ○ 油 0.54 こいくちしょうゆ じゃがいもと煮たまねぎのみそ汁 ○ じゃがいも 21.6 □ 玉ねぎ 18 □ 葉玉葱 8.4 □ えのきたけ 8.4 △ 油揚げ 6 水 156 △ 米みそ だし	△ 牛乳 わかめごはん(減量) うどん ○ うどん 120 △ 油揚げ 8.4 ○ 人参 7.2 □ 白菜 24 □ 葉ねぎ 6 □ ぶなしめじ 4.8 みりん 5.28 酒 1.32 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ゆず風味サラダ □ キャベツ33 □ 小松菜 16.5 △ ツナ 7.7 □ ゆず果汁 0.71 ○ 上白糖 0.65 こいくちしょうゆ

月 14	火 15	16	17	18
△ 牛乳 ○ ごはん すき焼き煮 △ 豚肉 33.6 △ 焼き豆腐 42 □ しらたき 39.6 □ 玉ねぎ 39.6 □ いんげん 6 □ 人参 8.4 □ 白菜 66 □ しいたけ 6.6 ○ すき焼き麩 1.8 ○ 上白糖 3.6 酒 2.4 こいくちしょうゆ じゃこ大豆 △ 大豆 29.4 △ ちりめん 5.4 ○ 上白糖 1.26 みりん 0.84 ○ 片栗粉 0.22 水 4.8 ○ 揚げ油 2.94 こいくちしょうゆ きゅうりの塩昆布和え □ きゅうり 44 □ 人参 5.5 ○ ごま(いり) 0.6 △ 塩昆布 1.9 食塩	△ 牛乳 カレーライス ○ 米 115g ○ 麦 6 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 18 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 水 138 カレールー ウスターソース カレー粉 お祝いいちごゼリー ○ お祝いいちごゼリー 1個 	△ 牛乳 中華丼 ○ 米 112g △ 豚肉 36 □ 白菜 84 □ 玉ねぎ 24 □ しいたけ 5.4 □ りょくとうもやし 42 □ 人参 14.4 △ イカ 12 △ 焼きちくわ 12 ○ 油 0.36 □ しょうが2.16 酒 2.4 水 53 ○ 片栗粉 3.6 ○ ごま油 0.96 食塩 こいくちしょうゆ こしょう(白、粉) 鶏ガラスープ 中華風春雨サラダ □ きゅうり 15.6 ○ 春雨 5.4 △ ささみ 7.2 △ 干ひじき 0.6 ○ 上白糖 0.84 ○ ごま油 0.36 こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(練り)	△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ(照り焼きソース) △ ハンバーグ 1個 ○ 上白糖 1.44 みりん 4.8 水 12 酒 2.64 ○ 片栗粉 0.78 こいくちしょうゆ ゆでじゃが ○ じゃがいも 54 食塩 野菜スーフ △ 鶏もも 12 □ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2 □ 大根 24 □ キャベツ 24 水 120 ブイヨン 食塩 こしょう(白、粉)	△ 牛乳 ○ ごはん フルコギ △ 豚肉 34.8 ○ 油 0.36 □ 玉ねぎ 79.2 □ ぶなしめじ 26.4 □ 人参 18 □ 葉ねぎ 9.6 □ にんにく 0.3 みりん 3 酒 3 ○ 上白糖 1.5 ○ ごま油 0.38 コチュジャン こいくちしょうゆ 中華風ツナポテト ○ じゃがいも 30 □ キャベツ 9.6 □ きゅうり 9.6 □ えだまめ 2.4 △ ツナ 12 ○ 上白糖 1.5 ○ ごま油 0.6 ○ ごま(いり) 0.6 うすくちしょうゆ 穀物酢 しっとりひじきふりかけ △ 干しひじき 1.56 ○ ごま(いり) 0.72 △ かつお節 1.2 ○ 上白糖 3.24 みりん 5.4 こいくちしょうゆ
21	22	23	24	25
△ 牛乳 竹の子ごはん ○ 米 86g 酒 3.6 △ 鶏もも 20.4 □ 竹の子水煮 30 □ 人参 9.6 □ しいたけ 3.6 酒 1.44 みりん 1.68 水 18 ○ 油 0.12 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1個○揚げ油 4.8 ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 18 □ えのきたけ 9.6 ○ 麩 2.4 みりん 0.96 うすくちしょうゆ 食塩 だし いちご □ いちご 2こ	△ 牛乳 ○ ごはん 鮭の塩焼き △ 鮭 1個 マカロニサラダ ○ マカロニ 8.8 □ キャベツ 16.5 □ 人参 6.6 △ ロースハム 5.5 ○ 上白糖 0.77 穀物酢 食塩 こしょう(白、粉) ○ マヨネーズ 塩こうじスーフ △ 鶏もも 12 □ 大根 36 □ 人参 12 □ ぶなしめじ 9.6 □ 葉ねぎ 4.8 □ しょうが 1.08 酒 2.16 塩こうじ こしょう(白、粉) だし	△ 牛乳 おまぜ(たけのこ入り) ○ 米 85g ○ 上白糖 6.6 昆布茶 0.19 □ こんにやく 18 □ 人参 7.2 □ たけのこ 4.8 □ えだまめ 4.8 △ 高野豆腐 2.4 △ 錦糸玉子 12 酒 0.96 ○ 上白糖 1.56 水 18 穀物酢 食塩 こいくちしょうゆ だし かぼちゃひき肉フライ □ かぼちゃひき肉フライ 1個 ○ 揚げ油 6 小松菜のみそ汁 □ 小松菜 8.4 □ 大根 21.6 □ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ(生) 4.8 □ 人参 7.2 △ 米みそ だし	△ 牛乳 ○ ごはん(減量) ラーメン ○ 中華めん 120 △ 豚肉 21.6 □ キャベツ 36 □ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 9.6 □ しいたけ 6 □ コーン 6 □ しょうが 0.42 □ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48 □ 人参のもと 中華スープ トウバンジャン ナムル □ ほうれん草 11 □ りょくとうもやし 33 □ 人参 5.5 ○ ごま油 0.22 ○ ごま 0.33 こいくちしょうゆ 食塩 のりかつおふりかけ のりかつお 1袋	△ 牛乳 親子丼 ○ 米 112g △ 鶏もも 36 △ 鶏卵 48 □ 玉ねぎ 108 □ 人参 20.4 □ しいたけ 6 酒 2.16 みりん 3.6 ○ 上白糖 2.4 水 54 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし キャベツのゆかり和え □ キャベツ 27.5 □ りょくとうもやし 25.3 ゆかり 0.88 ○ 上白糖 0.55 こいくちしょうゆ
28	29	30	4月紀の川市産の野菜は…玉ねぎ、人参、葉玉ねぎ キャベツ、ねぎ、たけのこ など 米…キヌヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食(市内産の旬のフルーツ) …4/21(月)いちご ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。	
△ 牛乳 ○ ごはん ささみのレモンソース △ ささみ1個 酒 3 ○ 油 7.2 ○ 片栗粉 4.8 ○ 小麦粉 2.4 □ レモン 4.8 ○ 上白糖 5.4 水 3 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ ほうれん草 7.7 □ ほうれん草冷凍 7.7□ 白菜 35.2 □ 人参 5.5 △ かつお節 1.1 こいくちしょうゆ 大根のみそ汁 □ 大根 24 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 △ 米みそ だし	昭和の日 	△ 牛乳 ○ コッペパン ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1個 みりん 0.6 ケチャップ 濃厚ソース ウスターソース こいくちしょうゆ 野菜サラダ(アスパラ) □ キャベツ 25.3 □ アスパラガス 6.6 □ りょくとうもやし 11 □ コーン 6.6 和風ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ クリームシチュー △ 鶏もも 24 □ 玉ねぎ 81.6 □ 人参 21.6 ○ じゃがいも 54 △ 牛乳 24 水 90 ○ 油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう(白、粉)		