

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 食品 グループ	〇・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 むぎしつ 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質 しじつ 脂質	ビタミン むぎしつ 無機質

5月紀の川市産の野菜は・・・キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎなど
米・・・きぬむすめ(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)
・・・5/13(火)フルーツポンチ(八朔)



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

木 1	金 2
ぎょうにゅう ごはん さばのみそだれかけ △ さば 1切 ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆずかじゅう 0.4 みず 2.5 みそ やさいのごまあえ □ キャベツ 30 □ こまつな 15 □ にんじん 6 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ かきたまじる △ たまご 20 △ カットわかめ 0.4 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 ○ かたくりこ 1 だし しお うすくちしょうゆ	ぎょうにゅう ぶたどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 45 □ いとこんにやく 45 △ かまぼこ 7 □ たまねぎ 70 □ しいたけ 3 □ ねぎ 3 □ にんじん 10 □ しょうが 1 ○ さとう 3 さけ 2.2 みりん 2.2 みず 45 こいくちしょうゆ だし きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.7 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 4 ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ す
土 3	日 4
ぎょうにゅう ごはん ちくぜんに △ とりももにく 20 □ にんじん 15 □ ごぼう 15 □ こんにやく 20 △ ちくわ 10 □ いんげん 7 □ しいたけ 5 □ たけのこ 18.5 ○ あぶら 0.5 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう △ あじつかけ	ぎょうにゅう ごはん しろみさかなフライ △ しろみさかなフライ 1きれ ○ あぶら 5 ○ こぶろタルタルソース イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ スナッペン 10 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング やさいスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ もやし 13.5 □ ほうれんそう 8 みず 100 ブイオン しお こしょう
月 5	火 6
こどもの日 	振替休日
水 7	木 8
ぎょうにゅう たきごみごはん ○ こめ 60g さけ 3.3 △ とりももにく 20 △ ちくわ 10 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 5 □ ごぼう 5 □ えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお てまきふうたまごやき △ たまごやき 1に わかたけじる △ わかめ 0.48 □ たけのこ 20 △ とうふ 25 さけ 0.65 みりん 0.65 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお だし ○ こどものひデザート	ぎょうにゅう ごはん ちくぜんに △ とりももにく 20 □ にんじん 15 □ ごぼう 15 □ こんにやく 20 △ ちくわ 10 □ いんげん 7 □ しいたけ 5 □ たけのこ 18.5 ○ あぶら 0.5 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう △ あじつかけ
金 9	土 10
ぎょうにゅう ごはん しろみさかなフライ △ しろみさかなフライ 1きれ ○ あぶら 5 ○ こぶろタルタルソース イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ スナッペン 10 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング やさいスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ もやし 13.5 □ ほうれんそう 8 みず 100 ブイオン しお こしょう	ぎょうにゅう ごはん ちくぜんに △ とりももにく 20 □ にんじん 15 □ ごぼう 15 □ こんにやく 20 △ ちくわ 10 □ いんげん 7 □ しいたけ 5 □ たけのこ 18.5 ○ あぶら 0.5 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう △ あじつかけ
日 11	月 12
ぎょうにゅう ごはん ちくぜんに △ とりももにく 20 □ にんじん 15 □ ごぼう 15 □ こんにやく 20 △ ちくわ 10 □ いんげん 7 □ しいたけ 5 □ たけのこ 18.5 ○ あぶら 0.5 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう △ あじつかけ	ぎょうにゅう ごはん ちくぜんに △ とりももにく 20 □ にんじん 15 □ ごぼう 15 □ こんにやく 20 △ ちくわ 10 □ いんげん 7 □ しいたけ 5 □ たけのこ 18.5 ○ あぶら 0.5 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう △ あじつかけ
火 13	水 14
ぎょうにゅう ハヤシライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 ○ じゃがいも 24 □ トマトピューレ 8 ○ さとう 0.2 みず 106 ○ あぶら 0.3 ○ ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ フルーツポンチ □ はっさく 7.5 □ みかん 14 □ もも 7.5 □ パイン 9 ○ はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8.5 	ぎょうにゅう ごはん つくねのソースやき △ キャベツいりつくね 1個 ○ さとう 2.5 みりん 1.1 みず 2.2 ケチャップ とんかつソース ウスターソース もやしのカレードレッシング □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 こしょう パセリ す しお カレーコ ごもくスープ △ とりももにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 7 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう
木 15	金 16
ぎょうにゅう ごはん やきにく △ ぶたにく 70 □ たまねぎ 67 □ りんご 2.7 □ しょうが 0.6 ○ さとう 1.1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.35 ○ あぶら 0.3 みそ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ぐだくさんのみそじる ○ じゃがいも 25 □ キャベツ 15 □ もやし 10 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 □ ねぎ 3 △ みそ だし	ぎょうにゅう コンコンごはん ○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 ○ さとう 1.6 みず 25 ○ ごま 1 □ べにしょうが 1.3 しお す こいくちしょうゆ だし にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 1に ぶたじる △ ぶたにく 8 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 △ みそ だし
土 17	日 18
ぎょうにゅう チキンピラフ ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △ とりももにく 15 △ チキンウイナー 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ピーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ コンソメ しお ウスターソース こしょう コロケ ○ ぶたにくコロケ 1に ○ あぶら とうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	ぎょうにゅう ごはん 肉じゃが △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50 □ にんじん 10 □ うすいえんどう 3 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ てづくりふりかけ △ じゃこ 5.4 △ しおこんぶ 0.9 ○ ごま 0.9 △ かつおぶし 1.8 みりん 1.25 ○ さとう 0.99 こいくちしょうゆ す ユールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 5 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお
月 19	火 20
ぎょうにゅう チキンピラフ ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △ とりももにく 15 △ チキンウイナー 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ピーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ コンソメ しお ウスターソース こしょう コロケ ○ ぶたにくコロケ 1に ○ あぶら とうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	ぎょうにゅう ごはん 肉じゃが △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50 □ にんじん 10 □ うすいえんどう 3 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ てづくりふりかけ △ じゃこ 5.4 △ しおこんぶ 0.9 ○ ごま 0.9 △ かつおぶし 1.8 みりん 1.25 ○ さとう 0.99 こいくちしょうゆ す ユールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 5 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお
水 21	木 22
ぎょうにゅう コッパパン やきそば ○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10 △ イカ 10 □ キャベツ 50 □ もやし 20 □ ピーマン 8 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう あげぎょうざ △ ぎょうざ 2に ○ あげあぶら 3.6 きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお 	ぎょうにゅう たまごのやさいあんかけどん ○ こめ 80g △ かにたま 1個 △ ぶたにく 10 ○ あぶら 0.15 □ たまねぎ 35 □ にんじん 7 □ もやし 19 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 さけ 2 みず 88 ○ かたくりこ 4 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ しお だし こしょう とりガラスープ ツナあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 3 △ ツナ 7 ○ ごまあぶら 0.4 ○ さとう 1.5 す うすくちしょうゆ
金 23	土 24
ぎょうにゅう さんまのかつおぶしに △ さんま 1きれ さけ 5 ○ さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ すじゅうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ たけのこのみそじる □ たけのこ 15 △ あぶらあげ 3.5 □ にんじん 8 △ わかめ 0.3 □ たまねぎ 18 みそ だし みず 	ぎょうにゅう さんまのかつおぶしに △ さんま 1きれ さけ 5 ○ さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ すじゅうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ たけのこのみそじる □ たけのこ 15 △ あぶらあげ 3.5 □ にんじん 8 △ わかめ 0.3 □ たまねぎ 18 みそ だし みず
日 25	月 26
ぎょうにゅう ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1に □ たまねぎ 2 ○ にんにく 0.01 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう ごぼうサラダ □ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 ○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 ○ マヨネーズ こいくちしょうゆ しお ポトフ □ たまねぎ 27 □ にんじん 10 □ キャベツ 23 ○ じゃがいも 35 △ チキンウイナー 15 ○ あぶら 0.2 コンソメ こしょう	ぎょうにゅう ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1に □ たまねぎ 2 ○ にんにく 0.01 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう ごぼうサラダ □ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 ○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 ○ マヨネーズ こいくちしょうゆ しお ポトフ □ たまねぎ 27 □ にんじん 10 □ キャベツ 23 ○ じゃがいも 35 △ チキンウイナー 15 ○ あぶら 0.2 コンソメ こしょう
火 27	水 28
ぎょうにゅう ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1に □ たまねぎ 2 ○ にんにく 0.01 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう ごぼうサラダ □ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 ○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 ○ マヨネーズ こいくちしょうゆ しお ポトフ □ たまねぎ 27 □ にんじん 10 □ キャベツ 23 ○ じゃがいも 35 △ チキンウイナー 15 ○ あぶら 0.2 コンソメ こしょう	ぎょうにゅう ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1に □ たまねぎ 2 ○ にんにく 0.01 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう ごぼうサラダ □ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 ○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 ○ マヨネーズ こいくちしょうゆ しお ポトフ □ たまねぎ 27 □ にんじん 10 □ キャベツ 23 ○ じゃがいも 35 △ チキンウイナー 15 ○ あぶら 0.2 コンソメ こしょう
木 29	金 30
ぎょうにゅう えんどう入りわかめごはん ○ こめ 60g ワカメごはんのもと 1.6 □ うすいえんどう 7 ごもくうどん ○ うどん 100 □ にんじん 6 □ はくさい 20 △ とりももにく 10 △ あぶらあげ 3 □ たまねぎ 20 さけ 1.1 □ ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 4 だし こいくちしょうゆ しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ	ぎょうにゅう えんどう入りわかめごはん ○ こめ 60g ワカメごはんのもと 1.6 □ うすいえんどう 7 ごもくうどん ○ うどん 100 □ にんじん 6 □ はくさい 20 △ とりももにく 10 △ あぶらあげ 3 □ たまねぎ 20 さけ 1.1 □ ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 4 だし こいくちしょうゆ しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ
土 31	日 1
ぎょうにゅう えんどう入りわかめごはん ○ こめ 60g ワカメごはんのもと 1.6 □ うすいえんどう 7 ごもくうどん ○ うどん 100 □ にんじん 6 □ はくさい 20 △ とりももにく 10 △ あぶらあげ 3 □ たまねぎ 20 さけ 1.1 □ ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 4 だし こいくちしょうゆ しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ	ぎょうにゅう えんどう入りわかめごはん ○ こめ 60g ワカメごはんのもと 1.6 □ うすいえんどう 7 ごもくうどん ○ うどん 100 □ にんじん 6 □ はくさい 20 △ とりももにく 10 △ あぶらあげ 3 □ たまねぎ 20 さけ 1.1 □ ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 4 だし こいくちしょうゆ しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ