

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

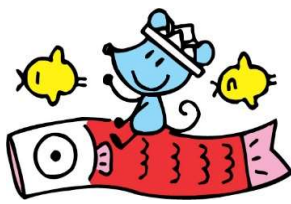
しょくひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)

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
△牛乳 ○ごはん 鯖のみそだれかけ 鯖 1切 みりん 0.67 ゆず果汁 0.48 みみそ 野菜のごま和え キャベツ 33 小松菜 16.5 人参 6.6 すりごま 0.55 こいくちしょうゆ かき玉汁 鶏卵 24 えのきたけ 7.2 片栗粉 1.2 食塩	646kcal △牛乳 ○ごはん 豚丼 米 110g いとこんにやく 54 かまぼこ 8.4 玉ねぎ 84 しいたけ 3.6 葉ねぎ 3.6 しょうが 1.2 上白糖 3.6 みりん 2.64 こいくちしょうゆ 切干大根のサラダ 切干大根 4.1 きゅうり 12.1 ツナ 4.4 上白糖 1.65 こいくちしょうゆ

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
こどもの日 	振替休日 	△牛乳 たきこみごはん ○米 78g △鶏もも 24 △油揚げ 3.6 □ごぼう 6 □酒 1.92 ○油 0.36 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 手巻風玉子焼き △手巻風卵焼き 1個 若竹汁 △わかめ 0.58 □たけのこ 24 △木綿豆腐 30 みりん 0.78 こいくちしょうゆ ○こどもの日デザート 620kcal 酒 3.96 △焼き竹輪 12 □人参 6 □えだまめ 6 みりん 1.92 食塩 酒 0.78 食塩 だし うすくちしょうゆ	△牛乳 ごはん 筑前煮 △鶏もも 24 □ごぼう 18 △焼き竹輪 12 □しいたけ 6 □たけのこ 22.2 ○油 0.6 みりん 1 水 43.2 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○スパゲティ 8.8 □きゅうり 16.5 ○マヨネーズ 食塩 △味付けのり 650kcal □人参 18 □板こんにやく 24 □いんげん 8.4 酒 1.5 ○上白糖 2.4 酒 1.5 ○上白糖 2.4 人参 6.6 △ローズハム 5.5 穀物酢 こしょう	△牛乳 ごはん 白身魚フライ △白身魚フライ1切 ○小袋タルタルソース イタリアンサラダ □キャベツ 24.2 □スナッペン 11 □コーン 6 □パプリカ 3.85 イタリアンドレッシング 野菜スープ △豚肉 12 □人参 7.2 □りよくとうもやし 16.2 □ほうれん草 9.6 ブイヨン こしょう 705kcal ○油 6 水 120 食塩 玉ねぎ 24 水 120 食塩 
△牛乳 ごはん ホイコウロウ △豚肉 42 □厚揚げ 32.4 □キャベツ 78 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 □にんにく 0.84 酒 2.16 ○片栗粉 1.44 トウバンジャン △赤みそ 蕨しゅうまい △焼売 2個 バンサンスー □きゅうり 14.3 □りよくとうもやし 11 □人参 5.5 ○はるさめ 5.5 ○上白糖 0.55 743kcal □人参 15.6 こいくちしょうゆ ○油 0.36 ○上白糖 1.08 △みそ テンメンジャン 黒こしょう こいくちしょうゆ ごま油 0.22	△牛乳 ハヤシライス ○米 115g ○麦 6 △豚肉 24 □人参 15.6 ○じゃがいも 28.8 ○上白糖 0.24 ○油 0.36 ハヤシルウ こしょう ケチャップ フルーツポンチ □はっさく 8.25 □みかん 15.4 □桃 8.25 □パイナップル 9.9 ○はちみつレモンゼリー 22 △寒天 9.35 789kcal □玉ねぎ 96 □ぶなしめじ 6 □トマトピューレ 9.6 水 127.2 コンソメ フルーツ給食 	△牛乳 ごはん つくねのソース焼き △キャベツ入りつくね 1個 ○上白糖 3 水 2.64 濃厚ソース ケチャップ もやしのカレードレッシング □りよくとうもやし 38.5 □人参 8.8 ○油 1.2 パセリ(乾燥) 食塩 こしょう 五目スープ △鶏もも 12 □人参 6 □小松菜 9.6 □りよくとうもやし 12 ○油 0.24 中華スープ うすくちしょうゆ 636kcal みりん 1.32 ウスターソース カレー粉 □玉ねぎ 18 □エリンギ 8.4 鶏ガラスープ こしょう	△牛乳 ごはん 焼肉 △豚肉 84 □りんご 3.24 □しょうが 0.72 ○上白糖 1.32 ○ごま油 0.42 △米みそ ケチャップ ウスターソース 具だくさんのみそ汁 ○じゃがいも 30 □キャベツ 18 □りよくとうもやし 12 □人参 6 □葉ねぎ 3.6 △米みそ 660kcal □玉ねぎ 80.4 酒 0.36 片栗粉 1.2 油 0.36 こいくちしょうゆ 油揚げ 4.8 だし 	△牛乳 コンコンごはん ○米 85g 昆布茶 0.12 みりん 3.96 水 30 □紅しょうが 1.56 食塩 こいくちしょうゆ 肉団子(和風) △和風肉団子 2個 ぶた汁 △豚肉 9.6 △玉ねぎ 21.6 △木綿豆腐 24 △米みそ 675kcal ○上白糖 6.24 △油揚げ 11.4 ○上白糖 1.92 ○ごま(いり) 1.2 穀物酢 だし ごぼう 9.6 □人参 10.8 □葉ねぎ 3.6 だし
△牛乳 チキンピラフ ○米 94g ○麦 3.84 ○油 0.3 △チキンウインナー 12 □玉ねぎ 36 □ピーマン 4.8 □コーン 6 ○油 0.36 コンソメ ウスターソース コロケ ○豚肉コロケ 1個 豆乳スープ △豚肉 12 □人参 8.4 □ぶなしめじ 6 水 90 豆乳ホワイトルウ 797kcal △鶏もも 18 □人参 9.6 食塩 こしょう 油 6 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 調製豆乳 24 油 0.18 コンソメ こしょう	△牛乳 ごはん 肉じゃが △豚肉 30 ○じゃがいも 72 □人参 12 ○上白糖 3 みりん 1.56 ○油 0.36 だし ちりめん 6.48 △塩昆布 1.08 △かつお節 2.16 みりん 1.5 こいくちしょうゆ コールスローサラダ □キャベツ 18.7 □コーン 11 □きゅうり 20 ○上白糖 0.44 673kcal □しらたき 36 □玉ねぎ 60 □うすいえんどう 3.6 酒 2.64 水 36 こいくちしょうゆ ○ごま(いり) 1.08 上白糖 1.19 △ローズハム 5.5 マヨネーズ 穀物酢 食塩	△牛乳 コッペパン 焼きそば ○中華めん 90 △イカ 12 □キャベツ 60 □りよくとうもやし 24 □ピーマン 9.6 □人参 12 △あおのり 0.06 こしょう 揚げギョウザ △餃子 2個 きゅうりの塩昆布和え □きゅうり 44 ○ごま(いり) 0.6 食塩 730kcal △かに玉 1個 油 0.18 □人参 8.4 りよくとうもやし 22.8 葉ねぎ 3.6 しょうが 0.42 酒 2.4 水 103.2 片栗粉 4.8 ごま油 0.72 食塩 黒こしょう ツナあえ □キャベツ 33 □きゅうり 22 △ツナ 7.7 ○上白糖 1.65 穀物酢 	△牛乳 玉子の野菜あんかけどん ○米 110g △豚肉 12 △玉ねぎ 42 □りよくとうもやし 22.8 □葉ねぎ 3.6 □しょうが 0.42 酒 2.4 水 103.2 ○片栗粉 4.8 ○ごま油 0.72 食塩 黒こしょう ツナあえ □キャベツ 33 □きゅうり 22 △ツナ 7.7 ○上白糖 1.65 穀物酢 688kcal △かに玉 1個 油 0.18 □人参 8.4 りよくとうもやし 22.8 葉ねぎ 3.6 しょうが 0.42 酒 2.4 水 103.2 片栗粉 4.8 ごま油 0.72 食塩 黒こしょう ツナあえ □キャベツ 33 □きゅうり 22 △ツナ 7.7 ○上白糖 1.65 穀物酢 	△牛乳 ごはん さんまのかつお節煮 △さんま 1切 酒 6 みりん 6 △かつお節 0.96 こいくちしょうゆ 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ○上白糖 0.15 竹の子のみそ汁 □たけのこ 18 △油揚げ 4.2 □玉ねぎ 21.6 △わかめ 0.36 だし 水 △米みそ 718kcal ○上白糖 9.6 油揚げ 11.4 ○上白糖 1.92 ○ごま(いり) 1.2 穀物酢 だし ごぼう 9.6 □人参 10.8 □葉ねぎ 3.6 だし 
△牛乳 ごはん ハンバーグ(トマトソース) △ハンバーグ 1個 □にんにく 0.01 ○上白糖 1.2 ケチャップ 黒こしょう ごぼうサラダ □ごぼう 17.6 □コーン 11 ○ごま(いり) 0.55 ○マヨネーズ 食塩 ポトフ □玉ねぎ 32.4 □キャベツ 27.6 ○じゃがいも 42 △チキンウインナー 18 油 0.24 コンソメ 795kcal □玉ねぎ 2.4 □トマト 18 油 0.12 きゅうり 24.2 練りごま 0.66 こいくちしょうゆ 人参 12 油揚げ 4.8 だし	△牛乳 ごはん ヤンニョムチキン △鶏むね肉 3個 酒 3 小麦粉 3.6 酒 3.6 水 1.44 食塩 コチュジャン ナムル □ほうれん草冷凍 11 □りよくとうもやし 33 □人参 5.5 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ なすのみそ汁 □なす 24 □玉ねぎ 24 □葉ねぎ 3.6 △米みそ 757kcal ○片栗粉 7.2 揚げ油 7.2 上白糖 4.8 ケチャップ 黒こしょう こいくちしょうゆ 人参 6 油揚げ 4.8 だし	△牛乳 カレーライス ○米 115g ○麦 6 △豚肉 24 ○じゃがいも 48 □にんにく 0.48 水 138 カレールウ ウスターソース 野菜サラダ □キャベツ 33 □きゅうり 11 □コーン 7.7 和風ドレッシング △ヨーグルト 867kcal □玉ねぎ 96 □人参 18 油 0.36 カレー粉 	△牛乳 えんどう入りわかめごはん ○米 78g ワカメごはんのもと 1.92 □うすいえんどう 8.4 五目うどん ○うどん 120 □人参 7.2 □白菜 24 油揚げ 3.6 酒 1.32 うすくちしょうゆ だし しらあえ □ほうれん草冷凍 16 △豆腐 36 ○練りごま 1.8 うすくちしょうゆ 682kcal △鶏もも 12 玉ねぎ 24 葉ねぎ 6 みりん 4.8 こいくちしょうゆ 人参 7.2 ごま(いり) 0.84 上白糖 0.79 △米みそ 	△牛乳 ごはん チンジャオロース △豚肉 36 □ピーマン 14.04 □たけのこ 24 □玉ねぎ 24 □にんにく 1.08 酒 0.43 ○片栗粉 0.86 こいくちしょうゆ にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 もずくスープ △鶏もも 12 △もずく 10.8 □白菜 27.6 □人参 7.2 □しょうが 0.54 ○ごま油 0.32 中華スープ 670kcal □こんにやく 18.36 油 0.32 上白糖 2.27 ごま油 0.24 穀物酢 油揚げ 3.36 ぶなしめじ 6 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 油 0.18 鶏ガラスープ