












月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△ 牛乳 562kcal</p> <p>たごみごはん</p> <p>○ こめ 60g</p> <p>△ とりももにく 20 △ ちくわ 10</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ しいたけ 5</p> <p>□ にんじん 5 □ ごぼう 5</p> <p>□ いんげん 5 さけ 1.6</p> <p>みりん 1.6 しお</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>わふうにくだんご 1こ</p> <p>わかたけしる</p> <p>△ わかめ 0.48 □ たけのこ 18</p> <p>△ とうふ 25 さけ 0.65</p> <p>みりん 0.65</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>しお だし</p> <p>○ こどものひデザート 1こ</p>	<p>憲法記念</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>△ 牛乳 591kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>△ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30</p> <p>○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 だし ちくわ 1.6</p> <p>きりぼしだいこんのハリハリあえ</p> <p>□ きりぼしだいこん 5 ○ ごま 0.8</p> <p>□ きゅうり 25 ちくわ 1.6</p> <p>○ さとう 2.2 す しお</p> <p>てづくりりんいかけ</p> <p>△ じゃこ 5.4 △ しおこんぶ 0.9</p> <p>○ ごま 0.9 △ かつおぶし 1.8</p> <p>みりん 1.25 ○ さとう 0.99</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>
<p>△ 牛乳 594kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ホイコウロウ</p> <p>△ ぶたにく 36 □ にんじん 9</p> <p>△ あつあげ 22 □ キャベツ 59</p> <p>□ ピーマン 6 □ しいたけ 5</p> <p>□ ながねぎ 9 □ にんにく 0.6</p> <p>○ あぶら 0.3 さけ 1.6</p> <p>○ さとう 0.81 ○ かたくりこ 0.97</p> <p>トウバンジャン みそ テンメンジャン</p> <p>あかみそ くるこしょう こいくちしょうゆ</p> <p>△ やまぶら 1こ</p> <p>ナムル</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 30</p> <p>□ にんじん 7 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ ごま 0.3 しお ちくわ 1.6</p>	<p>△ 牛乳 673kcal</p> <p>えんどういりわかめごはん</p> <p>○ こめ 60g</p> <p>ワカメごはんのもと 1.8</p> <p>□ うすいえんどう 7</p> <p>うどん</p> <p>○ うどん 100 △ とりももにく 10</p> <p>△ あぶらあげ 7 □ にんじん 6</p> <p>□ はくさい 20 □ ねぎ 5</p> <p>□ しめじ 4 みりん 4.4</p> <p>さけ 1.1 だし</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>□ いかのてんぷら 1こ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> 	<p>△ 牛乳 554kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>オムレツ(ソースかけ)</p> <p>△ オムレツ 1こ ○ さとう 0.2</p> <p>しるワイン 0.5</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 25 □ もやし 12</p> <p>□ コーン 5.5 イタリアンドレッシング</p> <p>とうりゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 7 ○ じゃがいも 25</p> <p>□ しめじ 5 △ とうりゅう 20</p> <p>とうりゅうホワイトトル</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 591kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さばのしおやき</p> <p>△ さば 1こ</p> <p>たけのこのせんびら</p> <p>△ ぶたにく 5 □ たけのこ 20</p> <p>□ こんにやく 18 □ にんじん 10</p> <p>○ あぶら 0.2 ○ さとう 0.3</p> <p>みりん 3 さけ 2</p> <p>○ ごまあぶら 0.25 ちくわ 1.6</p> <p>だいこんとたまねぎのみそしる</p> <p>□ だいこん 20 □ たまねぎ 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.4</p> <p>てづくりみそ みそ</p> <p>だし</p> 	<p>△ 牛乳 731kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80</p> <p>○ じゃがいも 40 □ にんじん 15</p> <p>□ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3</p> <p>カレールー ソース</p> <p>カレーこ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ はっさく 10 □ みかん 19</p> <p>□ もも 7.5 □ パイン 15</p> <p>○ ゼリー 20 △ かんてん 8</p> 
<p>△ 牛乳 593kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>どんかつ</p> <p>△ どんかつ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>こぶろウスター</p> <p>しらあえ</p> <p>□ ほうれんそう 15 □ にんじん 6</p> <p>△ とうふ 30 ○ ごま 0.7</p> <p>○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66</p> <p>うすくちしょうゆ みそ</p> <p>キャベツのみそしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 23 □ にんじん 6</p> <p>てづくりみそ みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 651kcal</p> <p>ビビンバ</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひきにく 60</p> <p>さけ 2 △ だいず 12</p> <p>□ ながねぎ 3 □ しょうが 1</p> <p>○ さとう 0.9 みりん 3</p> <p>□ ほうれんそう 20 □ にんじん 8</p> <p>□ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48</p> <p>あかみそ コチュジャン</p> <p>こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5 □ しいたけ 4</p> <p>△ とうふ 20 □ たまねぎ 20</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>しお くるこしょう</p> 	<p>△ 牛乳 650kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>どりのてりやき</p> <p>△ とりももにく 2こ みりん 0.7</p> <p>○ さとう 0.85 □ しょうが 0.7</p> <p>みりん 3 ○ さとう 1.6</p> <p>さけ 1.3 □ しょうが 0.5</p> <p>○ かたくりこ 0.5 こいくちしょうゆ</p> <p>スナッペンとうりのサラダ</p> <p>□ スナッペン 15</p> <p>□ キャベツ 20 □ コーン 7</p> <p>△ ハム 5 ○ ごま 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ す マヨネーズ</p> <p>コンノメスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20</p> <p>□ たまねぎ 25 □ しめじ 6</p> <p>□ にんじん 6 しお コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 619kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>△ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>チンジャオロース</p> <p>△ ぶたにく 32.8 □ ピーマン 11.7</p> <p>□ たけのこ 19.8 □ たまねぎ 19.8</p> <p>□ こんにやく 15.3 □ にんにく 0.9</p> <p>○ あぶら 0.27 さけ 0.36</p> <p>○ さとう 1.89 ○ かたくりこ 0.72</p> <p>○ ごまあぶら 0.19 こいくちしょうゆ</p> <p>もずくスープ</p> <p>△ とりももにく 10 △ もずく 9</p> <p>□ はくさい 23 □ しめじ 5</p> <p>□ にんじん 6 □ しょうが 0.45</p> <p>○ ごまあぶら 0.27 こしょう ちゅうかスー</p> <p>とりガラスープ しお うすくちしょうゆ</p> 	<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>おやこどん</p> <p>○ こめ 80g △ とりももにく 30</p> <p>△ たまご 40 □ たまねぎ 90</p> <p>□ にんじん 17 □ しいたけ 5</p> <p>さけ 1.8 みりん 3</p> <p>○ さとう 2 だし</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>きゅうりどちくわのうめあえ</p> <p>□ キャベツ 24 □ きゅうり 17</p> <p>△ ちくわ 6.5 みりん 1.5</p> <p>○ さとう 0.75</p> <p>うめ こいくちしょうゆ</p>
<p>△ 牛乳 502kcal</p> <p>牛乳</p> <p>キムチライス</p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12</p> <p>△ とりももにく 20 □ たまねぎ 30</p> <p>□ いんげん 8 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ ケチャップ</p> <p>しお くるこしょう</p> <p>ソース ケチャップ</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△ にくいりワンタン 13</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 5</p> <p>□ こまつな 8 □ もやし 20</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>しお こしょう</p>	<p>△ 牛乳 671kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あかうめのかからあげ</p> <p>△ あかうめ 1きれ ○ かたくりこ 9</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>しお こしょう</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>□ キャベツ 30 □ もやし 25</p> <p>ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こうやどうふのたまごとし</p> <p>△ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12</p> <p>□ にんじん 6 □ たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 36 △ たまご 20</p> <p>□ うすいえんどう 3 ○ さとう 2</p> <p>だし ○ あぶら 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ 牛乳 609kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10</p> <p>△ イカ 10 □ キャベツ 45</p> <p>□ もやし 20 □ ピーマン 8</p> <p>□ にんじん 10 ○ あぶら 0.3</p> <p>△ あおのり 0.05 こしょう</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>□ だいこん 34 □ きゅうり 16.5</p> <p>○ ツナ 5 ○ さとう 1.65</p> <p>○ ごまあぶら 0.44</p> <p>うすくちしょうゆ す</p> <p>こしょう しお</p>	<p>△ 牛乳 615kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグおろしポンず</p> <p>△ ハンバーグ 1こ □ しめじ 5</p> <p>□ エリンギ 5 □ だいこん 20</p> <p>みりん 1 す うすくちしょうゆ</p> <p>せんびらごぼろ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2</p> <p>□ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5</p> <p>□ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5</p> <p>○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 さけ 0.72</p> <p>○ ごまあぶら 0.27 みりん 0.24 こいくちし</p> <p>ふとえのきのすましじる</p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10</p> <p>□ ねぎ 5 ○ ふ 2</p> <p>みりん 0.8 だし</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>キムチに</p> <p>△ ぶたにく 25 みりん 1</p> <p>○ さとう 1.2 △ やきとうふ 30</p> <p>□ いとこんにやく 10 □ もやし 19</p> <p>□ えのきたけ 8 □ はくさい 55</p> <p>□ キムチ 20 □ ニラ 5</p> <p>□ にんにく 0.6 みりん 0.9</p> <p>○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ だし みそ あかみそ</p> <p>きゅうりのしおこんぶあえ</p> <p>□ きゅうり 32 □ にんじん 4</p> <p>○ ごま 0.44 △ しおこんぶ 1.3</p> <p>しお</p> <p>△ ほたてみみみフライ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 2</p>
<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ささみカツ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>□ れんこん 11 □ きゅうり 15</p> <p>△ ハム 5 △ わかめ 0.7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>ごまつなのみそしる</p> <p>□ こまつな 7 □ だいこん 18</p> <p>□ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4</p> <p>□ にんじん 6 □ ねぎ 4</p> <p>てづくりみそ みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 537kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>すきやき</p> <p>△ ぶたにく 28 △ やきとうふ 35</p> <p>□ いとこんにやく 33 □ たまねぎ 33</p> <p>□ いんげん 5 □ にんじん 7</p> <p>□ はくさい 55 □ しいたけ 5.5</p> <p>○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3</p> <p>さけ 2 こいくちしょうゆ</p> <p>きしょうゆあえ</p> <p>□ きゅうり 35 □ えのきたけ 10</p> <p>□ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17</p> <p>○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ</p>	<p>5月の紀の川市産の野菜は・・・スナッペンとうり、うすいえんどう、きゅうり、たまねぎ、人参、切干し大根、にんにく、葉ねぎ、小松菜</p> <p>米・・・きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食 13(金) はっさく</p> <p>手作りみそ(四季グループ)</p> 		
<p>☆材料購入の都合により前立を変更することがあります。</p>				

5月の紀の川市産の野菜は・・・スナッペンとうり、うすいえんどう、きゅうり、たまねぎ、人参、切干し大根、にんにく、葉ねぎ、小松菜

米・・・きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食 13(金) はっさく

手作りみそ(四季グループ)



＜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	多くにエネルギーをもつ食品	多くにたんぱく質をもつ食品	多くに鉄質をもつ食品	多くにビタミンをもつ食品
肉類	魚介類	豆類	海藻類	野菜類
卵類	穀類	大豆製品	きのこ類	果物類
乳類	油脂類	大豆製品	きのこ類	果物類

☆材料購入の都合により前立を変更することがあります。