

学校給食献立表(東ブロック) 令和3年度5月分(5/6~5/31)

姫路市教育委員会

	5月6日(木)	5月7日(金)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)
こんだて	ーこどものひこんだてー わかめごはん 牛乳 あおさじる たけのこのかきあげ(こめこ) かしわもち	ごはん 牛乳 にらたまスープ ホイコーロウ	ごはん 牛乳 やさいのうまに おかひじきのごまあえ	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ ドライカレー ヨーグルト	ごはん 牛乳 さんざいうどん ごぼうのかきあげ(こめこ) くきわかめのつくだに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> あおさのり <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="radio"/> ちりめんじゃこ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にら <input type="radio"/> たまご チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> ピーマン <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="radio"/> あかみそ デンメンジャン こいくちしょうゆ チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> おかひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ ごま こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> コーンペースト <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお <input type="checkbox"/> さとう こしょう ポークスープ コーンスターチ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> とりレバー <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> セロリー <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> だいず <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ワインふうちょうみりょう <input type="triangle"/> にんにく しお こしょう ポークスープ <input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> ぜんまい <input type="triangle"/> なめこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> はねぎ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> あおだいず <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> くきわかめ こいくちしょうゆ みりん さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら
こんだて	パン 牛乳 ポークピーンズ グリーンサラダ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ チャブチエ	あんかけどんぶり 牛乳 とりてん	アップルパン 牛乳 イタリアンスパゲティ キャベツとツナのソテー	ーしょくいくのひー むぎごはん 牛乳 めかぶじる たけのこのおかか いかなこのくぎに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ <input type="radio"/> だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> グリーンアスパラガス りんごす さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> たまご しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお <input type="checkbox"/> でんぷん けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく しおこうじ しお こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう こめす しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> めかぶ <input type="triangle"/> みつば <input type="triangle"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle"/> ごんにやく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> さやえんどう <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> いかなこのくぎに

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

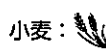
特定原材料表示



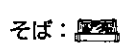
卵



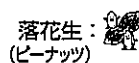
乳製品



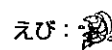
小麦



そば



落花生
(ピーナッツ)



えび



かに

	5月20日(木)	5月21日(金)	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)
こんだて	パン 牛乳 えびチャウダー(こめこ) ハムサラダ	ごはん 牛乳 みそしる たらのからあげ きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 かんとくに いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 ギョウザスープ タッカルビ かんこくのり	ごはん 牛乳 とうふじる さばのにつけ そくせきづけ	パン 牛乳 カインザウ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="circle"/> えび <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="circle"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="circle"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="circle"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="circle"/> とうふ <input type="circle"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="circle"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="circle"/> すけとうだら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="circle"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="circle"/> ぎゅうにく <input type="circle"/> さつまあげ <input type="circle"/> うずらたまご <input type="triangle-up"/> こんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="circle"/> まくろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="circle"/> すいギョウザ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="circle"/> けいにく <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="circle"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="circle"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="circle"/> とうふ <input type="circle"/> あぶらあげ <input type="circle"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="circle"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="circle"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="circle"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース

	5月28日(金)	5月31日(月)	5月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	ポークカレー(こめこ) 牛乳 もやしのごますりため	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに さわらのてんぷら(こめこ)	エネルギー	656kcal	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="circle"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="circle"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> いとかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="circle"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="circle"/> あつあげ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="circle"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷら(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	たんぱく質	24.1g	
			脂質	28.1%	
			カルシウム	317mg	
			鉄	2.0mg	
			ビタミン	A	235μgRAE
				B1	0.38mg
				B2	0.51mg
			C	21mg	
			食塩相当量	2.3g	
			食物繊維	3.7g	
			マグネシウム	81mg	
			亜鉛	2.7mg	

献立紹介

作ってみませんか?

-5月28日(金)-

もやしのごま酢いため


材料 5人分量(g)

もやし(太)	150	砂糖	2.5
にら	25	しょうゆ(淡)	15
にんじん	25	酢	5
糸かまぼこ	50	いりごま(白)	10
		サラダ油	5

【作り方】

- ①もやしは、食べやすい長さに切り、ゆでておく。
- ②にんじんはせん切り、にらは3cmに切っておく。
- ③糸かまぼこは、軽くほぐしておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、もやし、糸かまぼこ、にらの順に炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら調味し、軽くすったいりごまを加えて仕上げる。

*少量の場合はもやしをゆですずに炒めてもよい。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…おつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をとのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:

えび:

かに:

(ピーナッツ)