

学校給食献立表(東ブロック) 令和6年度5月分(5/1~5/31)

姫路市教育委員会

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
こんだて	-こどものひこんだて- なめし牛乳 わかたけじる さわらのてんぷら(こめこ) かしわもち	パン 牛乳 トマじゃが ハムサラダ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのちゅうかに	ごはん 牛乳 せんべいじる にらじゃが あじつけのり	くろざとうパン 牛乳 かぼちゃポタージュ グリーンサラダ	ごはん 牛乳 まめいりみそじる ピーマンのきんぴら
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ) <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <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="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> どんぶん <input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しらいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ごま <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"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月20日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 こやのごしきに いかのてんぷら(こめこ)	パン 牛乳 ポークビーンズ コーンキャベツ キャンディチーズ	ごはん 牛乳 トック きりぼしだいこんのいためナムル	パン 牛乳 カレースープ(こめこめん) ポークチャップ	-しよくいくのひ- げんまいいりごはん 牛乳 ばちじる たけのこのかきあげ(こめこ) あぶらみそ	ごはん 牛乳 やさいのうまに おこのみかきあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こやどらふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインぶどうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> トック(もち) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <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="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こめこめん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みりん <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"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> どんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> どんぶん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> げんまい <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> さとう <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> こなかつお <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら

○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・しぼう) △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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月27日(月)	5月28日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 みそチゲ タッカルビ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ やさしいマーボーどん	パン 牛乳 にくだんごのスープ ジャーマンポテト いちごジャム	あぶたまどんぶり 牛乳 おかひじきのごまあえ	ひめじたけのごごはん 牛乳 みそしる じゃことだいずのかきあげ(こめこ)	アップルパン 牛乳 はるやさいのスパゲティ ごぼうのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> コチュジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <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="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <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="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> おかひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> なばな <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> オリブオイル <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら

	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 とうふじる さばのみそに にんじんシリシリ	カレーライス(こめこ) 牛乳 わふうサラダ	ごはん 牛乳 ためきじる けいにくのしぐれに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <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"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

5月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	615kcal
たんぱく質	24.2g
脂質	30.1%
カルシウム	301mg
鉄	2.0mg
ビタミン	A 312μgRAE
	B1 0.40mg
	B2 0.49mg
C 17mg	
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.8g
マグネシウム	79mg
亜鉛	3.0mg

献立紹介 作ってみませんか?

-5月27日(月)-

新献立

給食では
姫路市産(太市)の
たけのこを
使っています。

姫路たけのこごはん

材料 5人分 分量(g)

ごはん	約3合	土しょうが	1.5
豚ひき肉	75	しょうゆ(濃)	10
たけのこ(水煮)	50	砂糖	5
にんじん	15	清酒	5
ねぎ	10	ごま油	1.5

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、たけのこは小さめの色紙切りにする。ねぎは小口切り、土しょうがはすりおろす。
- ② ごま油を熱し、土しょうがと豚ひき肉を炒める。
- ③ にんじん、たけのこを加え炒める。
- ④ 調味料を入れて煮る。
- ⑤ ねぎを入れて仕上げる。
- ⑥ ごはんと⑤を混ぜ合わせる。

学校給食費について

令和6年度の給食費は、市が6月から徴収します。納期は各月末となります。6月中旬以降に納付額決定通知書を送付します。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: