

学校給食献立表(中ブロック) 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	-こどものひこんだて- わかめごはん 牛乳 かきたまじる たけのこのかきあげ かしわもち	ごはん 牛乳 ごうやのごしきに いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 みそしる わふうハンバーグ ボイルキャベツ	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ごぼうのソテー いちごジャム	ごはん 牛乳 わかたけじる にらじゃが
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-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> たまご うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="radio"/> えび(からつき) しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <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="radio"/> けいにく <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> ごうやとうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> 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="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> 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-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま 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 <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="radio"/> ゆば <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ 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="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> でんぶん
こんだて	アップルパン 牛乳 もやしのスープ ポテトのチーズソテー	ポークカレー(こめござっくごはん) 牛乳 ごまドレッシングあえ	ごはん 牛乳 ひめじおでん いかのてんぷら	パン 牛乳 ビーフンスープ けいにくのトマトに ヨーグルト	-しょくいくのひ- ごはん 牛乳 とろろこんぶじる たけのこのおかか あじつけのり(しお)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> チーズ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちぎび <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 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="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="radio"/> あつあげ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input type="radio"/> いか しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ チキンスープ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> さとう しお <input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> とろろこんぶ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> 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 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> あじつけのり(しお)

○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



そば



落花生



えび



かに



(ピーナッツ)

	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	リッチパン 牛乳 ポークビーンズ コーンキャベツ	ごはん 牛乳 やさしいうまに おかひじきのごまあえ	あぶたまどんぶり 牛乳 だいすつとハムのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 ジャージャンめん アスパラとぶたにくのちゅうかいため	とりごぼうごはん 牛乳 とうふじる さわらのからあげ(こめこ)	パン 牛乳 とうにゅうシチュー ハムサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう <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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> 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"/> 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 <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"/> 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"/> かまぼこ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しななく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウワンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> あおだいす <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> きんときまめ <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"/> しめじ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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

	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	ごはん 牛乳 にくだんこのスープ ホイコウロウ	ごはん 牛乳 まめいりみそしる けいにくのくろずあん	エネルギー	653kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> デンメンジャン <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろ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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> くるぞう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん	たんぱく質	24.4g
			脂質	28.5%
			カルシウム	318mg
			鉄	2.4mg
			ビタミン	
			A	201μgRAE
			B1	0.36mg
			B2	0.51mg
			C	21mg
			食塩相当量	2.2g
			食物繊維	3.7g
			マグネシウム	81mg
			亜鉛	2.9mg

献立紹介

作ってみませんか?

-5月12日(水)-

にらじゃが

材料 5人分 分量(g)

じゃがいも	300	しょうゆ(濃)	12.5
揚げ油	適量	A 砂糖	4
豚ひき肉	75	みりん	2.5
にら	40	でんぶん	2.5
サラダ油	2.5		

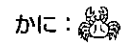
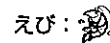
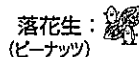
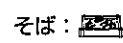
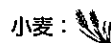
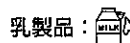
【作り方】

- ①じゃがいもを角切りにし、蒸揚げにする。
- ②サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、2~3cmに切ったにらを加えて炒める。
- ③Aで調味し、水溶きでんぶんでとろみをつける。
- ④①のじゃがいもを加えてまぜる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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



(ピーナッツ)