

学校給食献立表(西ブロック) 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 いりこなめし 牛乳 わかたけじる だいずとハムのかきあげ かしわもち	ごはん 牛乳 やさいのうまに おかひじきのごまあえ	ごはん 牛乳 スーミータン ホイコウロウ	なかよしパン 牛乳 ビーフンスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 みそじる さわらのからあげ(こめこ) たくあん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="radio"/> ゆば <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> たまねぎ しお <input type="radio"/> あおさこ <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"/> 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="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <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(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> コーンペースト <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> たまご <input type="triangle"/> チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゆ しお こしょう でんぶん <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 テンメンジャン 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"/> こまあぶら	<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"/> キャベツ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> 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"/> こまあぶら <input type="radio"/> ハンバーグ(こめぎぬぎ) <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> スライスチーズ	<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"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> さわら しお こしょう <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> たくあん
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 もずくじる たけのこのおかかに あじつけのり	ごはん 牛乳 もやしのスープ ずぶた	リッチパン 牛乳 はるやさいのスパゲティ コーンキャベツ	ーしよくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん ひじきのあぶらいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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"/> えび <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="radio"/> ぎゅうにゅう ポークスープ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> コーンペースト <input type="triangle"/> しめじ しお こしょう <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん りんごす <input type="checkbox"/> 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"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> もずく <input type="triangle"/> みつぼ <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"/> こんにゃく 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"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 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="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめず さとう チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> パター <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> なばな うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> オリーブオイル しお こしょう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン チキンスープ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> さやいんげん <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

○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:
(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 コンソメスープ ウインナーのかおりあげ(こめこ) ヨーグルト	カレーライス (こめこむぎごはん) 牛乳 キャベツのあまずいため	あぶたまどんぶり 牛乳 いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチエ	ごはん 牛乳 さんざいうどん ごぼうのかきあげ(こめこ) いかなこのくぎに	パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ
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="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> パズル <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぎょうにく <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"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> じゃようしんこ <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="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こまあぶら	<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"/> 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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さやいんげん <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"/> こま <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="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> なら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <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"/> ぎょうにく <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"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こまあぶら <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ぜんまい <input type="checkbox"/> なめこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <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"/> だいず <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"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> いかなこのくぎに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインがうちょうみりょう <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"/> だいず <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"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <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"/> サラダドレッシング <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 にくだんこのちゅうかふううまに タッティギム	ごはん 牛乳 もちむぎめんのふしじる かんびょうのたまごとし	エネルギー 655kcal たんぱく質 23.8g 脂質 29.9% カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミン A 214μgRAE B1 0.35mg B2 0.51mg C 20mg 食塩相当量 2.3g 食物繊維 3.5g マグネシウム 75mg 亜鉛 2.8mg
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> こまあぶら <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> カイエンペッパー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もちむぎめんのふし <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"/> ぎょうにく <input type="checkbox"/> ねぶたねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> なら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	

献立紹介

作ってみませんか?

-5月18日(火)-

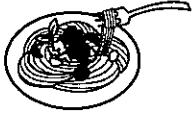
春野菜のスパゲティ

材料 5人分 分量(g)

スパゲティ	125	なばな	60
塩(ゆで塩)	適量	しょうゆ(淡)	10
オイルツナ	100	塩	1.5
たまねぎ	150	こしょう	少々
にんじん	50	オリーブオイル	2.5
しめじ	25	サラダ油	5

【作り方】

- ① たっぶりの熱湯に塩を加え、スパゲティをゆでる。
- ② にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、しめじはほぐしておく。
- ③ なばなは1cm~2cmくらいに切り、ゆでておく。
- ④ オイルツナは油をきって、ほぐす。
- ⑤ サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。
- ⑥ しめじ、オイルツナ、なばなを加え、塩、こしょうをして炒める。
- ⑦ ⑥に①のスパゲティを加えて炒め合わせ、オリーブオイル、しょうゆを入れて仕上げる。



○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 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: