

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和4年度5月分(5/2~5/31) 姫路市教育委員会

	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる ぶたにくのしょうがやきのりつくだに	ーこどものひこんだてー とりごぼうごはん 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 ちゅうかそば ごぼうのソテー そば	ごはん 牛乳 やさいのうまに ちくわのいそべあげ	いりこなめし 牛乳 ワントンスープ キムチいため プリン	ごはん 牛乳 みそじる さわらのてんぷら だいずのにもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="triangle-up"/> はねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> しいたけ <input checked="" type="radio"/> かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが <input checked="" type="triangle-up"/> せいしゅ <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> ピーマン <input checked="" type="triangle-up"/> あかピーマン こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> のりつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> けいにく <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが <input checked="" type="triangle-up"/> ごぼう <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input checked="" type="triangle-up"/> たけのこ <input checked="" type="triangle-up"/> さやいんげん <input checked="" type="radio"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかめん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> いか <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> もやし <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="triangle-up"/> ごぼう <input checked="" type="triangle-up"/> こめず <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが <input checked="" type="triangle-up"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく <input checked="" type="radio"/> がんもどき <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="triangle-up"/> さやいんげん <input checked="" type="triangle-up"/> たけのこ <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="radio"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="radio"/> あおさこ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="triangle-up"/> ひろしまな <input checked="" type="radio"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ワントンのかわ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> いら こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> プリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="triangle-up"/> あぶらあげ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="triangle-up"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input checked="" type="radio"/> さわら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="radio"/> だいず <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう
こんだて	5月13日(金)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)
こんだて	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	ごはん 牛乳 いそかじる けいにくのしぐれにかつおのふりかけ	ごはん 牛乳 にくじゃが いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 とうふじる さばのみそに こまつなとたくあんのおえもの	ーしょいくのひー わかめごはん 牛乳 フェジョアード キャベツのあますいため	きなこパン 牛乳 レタスのスープ わふうサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく ワインふうちようみりょう <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう ポークスープ こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こむぎこ <input checked="" type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ポークハム <input checked="" type="triangle-up"/> キャベツ <input checked="" type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> りんごす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> あおさ <input checked="" type="radio"/> こんぶ <input checked="" type="radio"/> かまぼこ <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="triangle-up"/> はねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> けいにく <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="triangle-up"/> ピーマン <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さとう こなくつお <input checked="" type="checkbox"/> さんおんとう <input checked="" type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> あおさこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> グリンピース <input checked="" type="triangle-up"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ せいしゅ <input checked="" type="triangle-up"/> さやいんげん <input checked="" type="triangle-up"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="triangle-up"/> しいたけ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> さば <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="triangle-up"/> こまつな <input checked="" type="triangle-up"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> いんげんまめ <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="triangle-up"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="triangle-up"/> キャベツ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> きなこ <input checked="" type="checkbox"/> グラニューとう <input checked="" type="radio"/> だしづぶんにゅう <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="triangle-up"/> レタス <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> はるさめ <input checked="" type="radio"/> ささみのあぶらづけ <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> ポークハム <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう

○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:

(ピーナッツ)

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和4年度5月分(5/2~5/31) 姫路市教育委員会

	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボー豆腐 かんこくのり	ごはん 牛乳 もやしのスープ ちめのレモンふうみ そくせきづけ	ごはん 牛乳 ためきじる たけのこのおかかにかきわかめのつくだに	ごはん 牛乳 ブルコギ ウインナーのいそべあげ	カレーライス 牛乳 ごまドレッシングあえ
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" 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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <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"/> さつまいも <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> りんごジュース <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> えび <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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> カレーこ <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"/> チャツネ <input type="checkbox"/> だっしぶん(にゅう) <input type="checkbox"/> こなチーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう
	<input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ちぬ <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="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> けいこく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ

	5月30日(月)	5月31日(火)	5月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ ジャーマンポテト チーズ	あぶたまどんぶり 牛乳 おかひじきのしらすあえ	エネルギー	610kcal
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいこく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> もやし <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" 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)	たんぱく質	24.4g
	<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"/> チーズ	<input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	脂質	29.7%
			カルシウム	313mg
			鉄	2.1mg
			ビタミン	A 220μgRAE
				B1 0.35mg
				B2 0.51mg
			C 18mg	
			食塩相当量	2.3g
			食物繊維	4.1g
			マグネシウム	85mg
			亜鉛	3.1mg

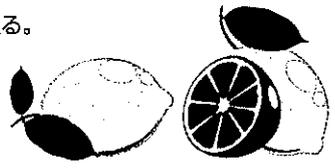
献立紹介 作ってみませんか?

5月24日(火)
ちめのレモン風味

材料 5人分 分量(g)

ちめ……………250	しょうゆ(濃)…10
塩……………1	砂糖……………10
こしょう…少々	レモン果汁…7.5
でんぷん…40	水……………15
揚げ油……………適量	パセリ……………3

- 【作り方】**
- ①ちめに下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。
 - ②パセリはみじん切りにする。
 - ③②の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、パセリを加える。
 - ④①を③で和える。



○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)

