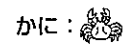
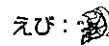
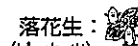
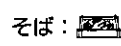
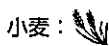


学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和3年度5月分(5/6~5/31) 姫路市教育委員会

		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)
献立		—こどもの日献立—	パン 牛乳 ポノレ ドライカレー ごまドレッシング和え	ご飯 牛乳 関東煮 さばの竜田揚げ 野菜炒め	ご飯 牛乳 豆腐汁 和風ハンバーグ 切り干しだいごんのごま和え	パン 牛乳 はるさめスープ ウインナーの香り揚げ おかひじきのサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 △ たけのこ ○ わかめ ○ 豆腐 ○ かまぼこ △ にんじん △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 塩 昆布(だし) 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 ○ 豚肉 △ にんにく △ たまねぎ △ にんじん △ どうもろこし △ パセリ △ ローリエ ○ オリーブ油 □ ポークスープ 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 ○ 牛肉 □ じゃがいも △ にんじん △ ごんにゃく ○ こまつな入りつみれ ○ 厚揚げ □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 ○ 豚肉 □ はるさめ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ にんじん △ えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ○ ごま油 □ でんぷん
材料		○ さわらフライ □ 油 ○ ひね鶏 清酒 塩 △ はくさい △ にんじん 米酢 うすくちしょうゆ △ ゆず果汁 ごしょう □ サラダ油 □ かしわもち	○ 牛肉 △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく △ ワイン風調味料 カレー粉 △ トマトケチャップ ウスターソース □ 砂糖 □ でんぷん □ サラダ油 塩 ごしょう △ グリーンアスパラガス 塩 △ キャベツ △ にんじん △ まぐろ油漬 △ ごま ○ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 うすくちしょうゆ	○ さば △ しょうが △ こいくちしょうゆ 清酒 □ でんぷん □ 油 △ にんじん △ にら △ もやし □ サラダ油 ごしょう こいくちしょうゆ	○ 鶏豚ハンバーグ △ たまねぎ △ しめじ ○ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん □ でんぷん △ 切り干しだいごん △ ほうれんそう 塩 □ ごま うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢	○ チキンウインナー □ 天ぷら粉 バジル 塩 □ 油 △ おかひじき △ キャベツ 塩 ○ まぐろ油漬 △ どうもろこし □ サラダドレッシング 米酢
	材料					
		5月13日(木)	5月14日(金)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)
献立		ハヤシライス 牛乳 さけのゆず香り焼き はくさいとじゃこのサラダ	パン 牛乳 えびチャウダー 鶏肉のスパイス揚げ コーンキャベツ	いりこ菜めし 牛乳 にらたまスープ あじの有馬揚げ グリーンサラダ	ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 牛肉と大豆の炒め物 切り干しだいごんとひじきの炒め煮	—食育の日— ご飯 牛乳 もち麦にゅうめん 焼きさばのみそだれ 筑前煮
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 △ ワイン風調味料 △ にんにく △ たまねぎ □ じゃがいも △ にんじん △ エリンギ △ グリンピース □ サラダ油 △ トマトピューレ △ トマトケチャップ ウスターソース △ とんかつソース □ 砂糖 □ こいくちしょうゆ □ ポークスープ □ 米粉 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 ○ ベーコン □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ えび □ サラダ油 □ バター □ 小麦粉 ○ 脱脂粉乳 □ チキンスープ △ コーンクリーム 塩 ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> ごま ○ ちりめんじゃこ △ ひろしまな ○ 牛乳 △ にんじん ○ 豆腐 △ にら ○ 鶏卵 チキンスープ うすくちしょうゆ みりん □ でんぷん □ ごま油 ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 ○ 鶏つくね △ キャベツ △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ △ 煮干し(だし) ○ 牛肉 △ たまねぎ △ にんにく △ しょうが ○ 大豆 △ ピーマン □ サラダ油 □ 清酒 □ 砂糖 ○ オイスターソース みそ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 ○ もち麦そうめん △ たまねぎ ○ かまぼこ ○ 油揚げ △ にんじん △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし) ○ さば 清酒 塩 △ しょうが □ 砂糖 ○ みそ こいくちしょうゆ みりん □ でんぷん
材料		○ さけ 清酒 うすくちしょうゆ □ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん でんぷん	○ 鶏肉 塩 ごしょう クッキングスパイス △ ワイン風調味料 □ でんぷん □ 油	○ あじ うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 □ でんぷん □ 油 ○ まぐろ油漬 △ キャベツ △ 塩 △ グリーンアスパラガス 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 ごしょう	○ 豚肉 △ 切り干しだいごん △ にんじん △ ひじき ○ 油揚げ △ しょうが ○ えだまめ □ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 削り節(だし)	○ 鶏肉 △ こんにゃく △ にんじん △ ごぼう △ たけのこ △ えだまめ □ サラダ油 □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)
	材料	△ はくさい 塩 きゅうり △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ 米酢 □ サラダ油 □ ごま油	△ キャベツ △ にんじん △ どうもろこし ○ チキンハム チキンスープ 塩 ごしょう			

○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



(ピーナッツ)

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和3年度5月分(5/6~5/31) 姫路市教育委員会

		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)
献立		ポークカレーライス 牛乳 キャベツと鶏のハンバーグ もやしのごま酢和え	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ さげのパスタ焼き じゃがいものマスタードソテー ブルーベリージャム	ご飯 牛乳 磯香汁 鶏肉のゆず香り焼き きんぴらごぼう	親子丼 牛乳 いわしのかば焼き こまつなサラダ	パン 牛乳 春野菜のスバゲティ タンドリーチキン ひじきの炒めサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 昆布 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スバゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリブ油
材料		<input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ入り平つくね <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> さげ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> パスタビュレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> いわし <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう
	料	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ入り平つくね <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> 粒入りマスタード <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="triangle-up"/> ブルーベリージャム	<input type="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> グリンピース <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 辛子粉	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> どうもろこし <input type="triangle-up"/> ひじき <input type="radio"/> チキンソム <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"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう
		5月27日(木)	5月28日(金)	5月31日(月)	5月平均 栄養量 (中学校)	
献立		ご飯 牛乳 肉だんごのスープ 豚肉のみそ炒め ほうれんそうの煮浸し	パン 牛乳 ポークビーンズ あじのカレー揚げ キャベツとハムのソテー	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ クレープイリチー	エネルギー 773kcal	
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <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="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> 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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 焼き豆腐 <input type="triangle-up"/> はくさい <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"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 昆布 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	エネルギー 773kcal
材料		<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> あじ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 昆布 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	鉄 2.6mg	カルシウム 339mg
	料	<input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ちくわ <input type="radio"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 昆布 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	鉄 2.6mg	カルシウム 339mg
					エネルギー 773kcal	たんぱく質 31.1g
					脂質 27.1%	カルシウム 339mg
					鉄 2.6mg	鉄 2.6mg
					ビタミンA 258μgRAE	鉄 2.6mg
					ビタミンB1 0.48mg	鉄 2.6mg
					ビタミンB2 0.59mg	鉄 2.6mg
					ビタミンC 29mg	鉄 2.6mg
					食塩相当量 3.4g	鉄 2.6mg
					食物繊維 4.7g	鉄 2.6mg
					マグネシウム 109mg	鉄 2.6mg
					亜鉛 3.5mg	鉄 2.6mg

献立紹介

コーン  
キャベツ

材料 5人分 分量(g)

- キャベツ ----- 200
- にんじん ----- 25
- ホールコーン --- 25
- ハム ----- 25
- チキンスープ --- 25
- 塩 ----- 2
- こしょう ----- 少々

【作り方】

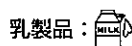
- ①キャベツ・ハムは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ②チキンスープでにんじんとホールコーンを煮る。
- ③にんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、塩・こしょうで味付けする。  
※ハムのかわりにベーコンでもよい。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…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



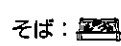
卵



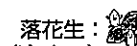
乳製品



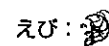
小麦



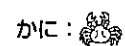
そば



落花生



えび



かに



(ピーナッツ)