

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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	献立	—こどもの日献立— ご飯 牛乳 若竹汁 さわらのフライ ひね鶏のゆずサラダ かしわもち	パン 牛乳 ポソレ ドライカレー アスパラガスのごま炒め	ご飯 牛乳 関東煮 さばの照り焼き 和風サラダ	ご飯 牛乳 豆腐汁 和風ハンバーグ 切り干しだいごんの炒めナムル	パン 牛乳 はるさめスープ ウインナーの香り揚げ ひじきの炒めサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 塩 昆布(だし) 削り節(だし) <input type="checkbox"/> さわらフライ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 塩 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> ポークスープ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 グリーンアスパラガス ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> さば 塩 清酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 切り干しだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いら 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 バジル 塩 油 <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう
献立	献立	ハヤシライス 牛乳 さけのから揚げ はくさいとじゃこの炒め物	パン 牛乳 えびチャウダー 鶏肉のスパイス焼き りっちゃんサラダ	いりご菜めし 牛乳 にらたまスープ あじの有馬焼き アスパラガスのソテー	ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 牛肉と大豆の炒め物 だいごんサラダ	—食育の日— ご飯 牛乳 もち麦にゆめん 揚げさばのみそだれ 筑前煮
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ ポークスープ 米粉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ 清酒 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん 油 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 ごま油	<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"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 小麦粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ヨーグルクリーム 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス <input type="checkbox"/> オリーブ油 ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし 塩 こんぶ かつおぶし 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> 鶏卵 チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 こしょう <input type="checkbox"/> あじ うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け こしょう 黒こしょう うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 清酒 <input type="checkbox"/> 砂糖 オイスターソース みそ <input type="checkbox"/> だいごん 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち麦そうめん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし) <input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みそ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 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)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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・しばう) △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(北部学校給食センターB) 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 もやしのごま酢炒め	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ さけのバジル揚げ 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 鶏肉のゆず風味 きんぴらごぼう	親子丼 牛乳 いわしの竜田揚げ こまつナソテー	パン 牛乳 春野菜のスバゲティ 鶏肉のインドネシア風揚げ おかひじきのサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 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="triangle-up"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 カレー粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ トマトケチャップ とんかつソース こいくちしょうゆ 塩 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 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 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="triangle-up"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スバゲティ 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> オリーブ油
材料		<input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ入り平つくね	<input type="checkbox"/> さけ ワイン風調味料 バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> 鶏肉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁	<input type="radio"/> いわし <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ターメリック コリアンダー 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油
	材料	<input type="triangle-up"/> もやし 塩 <input type="triangle-up"/> たら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> パプリカ 粒入りマスタード 米酢 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="radio"/> 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> にんじん こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	
献立		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 ほうれんそうのおかか和え	パン 牛乳 ポークビーンズ あじのカレームニエル キャベツとハムのサラダ	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	789kcal
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 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 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 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <input type="radio"/> 焼き豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <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="triangle-up"/> うすくちしょうゆ みりん	たんぱく質	31.2g
献立		<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 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 みりん 清酒 こいくちしょうゆ でんぷん	<input type="checkbox"/> あじ カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> あおさ粉 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	脂質	28.6%
献立		<input type="triangle-up"/> ほうれんそう 塩 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="radio"/> かつおぶし うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 昆布 しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	カルシウム	338mg
献立					鉄	2.6mg
献立					ビタミン	A 261μgRAE B1 0.48mg B2 0.60mg C 29mg
献立					食塩相当量	3.4g
献立					食物繊維	4.7g
献立					マグネシウム	108mg
献立					亜鉛	3.5mg

献立紹介

コーン
キャベツ

材料 5人分 分量(g)

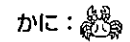
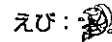
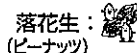
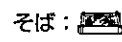
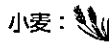
- キャベツ----- 200
- にんじん ----- 25
- ホールコーン --- 25
- ハム ----- 25
- チキンスープ --- 25
- 塩 ----- 2
- こしょう ----- 少々

【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・むぎしろ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいがぶつ・しほう) △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)