

## 学校給食献立表(東ブロック)

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 こうやのごしきに いんげんのごまあえ		ごはん 牛乳 ちゅうかスープ にらじやが		一子どものひこんだてー なめし 牛乳 わかたけじる さわらのからあげ(こめこ) かしわもち		あぶたまどんぶり 牛乳 くきわかめのきんぴら		ごはん 牛乳 さんさいうどん いんげんのかきあげ(こめこ) あぶらみそ		パン 牛乳 レタスのスープ ドライカレー ヨーグルト		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> うどん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> なめこ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> うどん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> なめこ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> レタス <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はるさめ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="radio"/> ににく <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> レタス <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はるさめ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="radio"/> ににく <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> けいにく <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> えだまめ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ひねどり <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> わかめ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ジャガイモ <input type="radio"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="radio"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> さわら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ジュウシンコ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> ごぼう <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さわら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ジュウシンコ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> かしわもち <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> てんぶらごめこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> せいしゅ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ゲリーアスパラガス <input type="checkbox"/> バジルペースト
	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	ごはん 牛乳 にくじやが おかひじきのしらすあえ		わかめごはん 牛乳 ビーフンスープ アスパラとぶたにくのちゅうかいため		ライムギパン 牛乳 トマトじゃが ごぼうのソテー		ごはん 牛乳 にらたまスープ チャブチエ		一しょくいくのひー ごはん 牛乳 まめいりみそしる たけのこのおかかに いかなごのくぎに		ポークカレー(こめこ) 牛乳 パンパンジー		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> ライムギ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ピーフン <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> せいしゅ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> じゃがいも <input type="radio"/> トマト <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> しらはなまめペースト <input type="radio"/> しるいんげんまめペースト <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスター・ソース <input type="radio"/> カレーご <input type="radio"/> ワインレッド <input type="radio"/> ににく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ガラムマサラ <input type="radio"/> パプリカ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ジュウシンコ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> オカラヒジキ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ちりめんじゅわこ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> おかひじき <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ちりめんじゅわこ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="radio"/> せいしゅ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ににく <input type="radio"/> トウバジンジャン <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> オイスター・ソース <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごぼう <input type="radio"/> こめず <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> トマト <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> けいにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> はるさめ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> しあわせ <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> いかなごのくぎに	<input type="checkbox"/> けいにく <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> りんごす <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> りんごす <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> オカラヒジキ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ちりめんじゅわこ <input type="radio"/> 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・しぶう) △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:



学校給食献立表(東ブロック) 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 やさいのうまい いかのてんぶら(ごめこ)	パン 牛乳 まめのクリームスープ グリーンサラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 たぬきじる <b>かんぴょうのたまごとじ</b> あじつけのり	アップルパン 牛乳 イタリアンスパゲティ キャベツとツナのソース	ごはん 牛乳 はっぽうさい けいにくのからあげ
こんだてざいりょう	<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="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> さやいんげん <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="radio"/> いか しお こしょう てんぶらこ(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> マッシュルーム <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> バセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> しろはなまめペースト <input type="radio"/> しろいんげんまめペースト <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターク <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> グリーンアスパラガス りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> はねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> かんぴょう <input type="radio"/> しお <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にら <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> スパゲティ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> バセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ちゅうのうソース <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こめず <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> えび <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> きくらげ <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら

	5月30日(月)	5月31日(火)	5月平均栄養量(小学校4年生)	作ってみませんか?																												
こんだて	とりごぼうごはん 牛乳 とろろこんぶじる さばのみそに	パン 牛乳 カインザウ かぼちゃコロッケ ボイルキャベツ (ちゅうのうソース)	エネルギー 612kcal たんぱく質 21.9g 脂質 27.1% カルシウム 311mg 鉄 2.2mg ビタミン A 244μgRAE B1 0.36mg B2 0.51mg C 17mg 食塩相当量 2.3g 食物繊維 4.9g マグネシウム 82mg 亜鉛 2.9mg	<b>献立紹介</b> <b>作ってみませんか?</b> <b>5月16日(月)</b> <b>アスパラと豚肉の中華炒め</b>																												
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> とろろこんぶ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <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) <input type="radio"/> さば <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかもそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チングンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> ナンブラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> キャベツ ちゅうのうソース	<b>材料 5人分 分量(g)</b> <table border="1"> <tr> <td>豚肉</td> <td>75</td> <td>おろしにんにく</td> <td>0.5</td></tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>5</td> <td>トウバンジヤン</td> <td>0.5</td></tr> <tr> <td>グリーンアスパラガス</td> <td>60</td> <td>しょうゆ(濃)</td> <td>10</td></tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>125</td> <td>オイスターソース</td> <td>10</td></tr> <tr> <td>たけのこ</td> <td>50</td> <td>砂糖</td> <td>5</td></tr> <tr> <td>白ねぎ</td> <td>25</td> <td>でんぶん</td> <td>5</td></tr> <tr> <td>土しょうが</td> <td>1.0</td> <td>ごま油</td> <td>5</td></tr> </table>	豚肉	75	おろしにんにく	0.5	料理酒	5	トウバンジヤン	0.5	グリーンアスパラガス	60	しょうゆ(濃)	10	たまねぎ	125	オイスターソース	10	たけのこ	50	砂糖	5	白ねぎ	25	でんぶん	5	土しょうが	1.0	ごま油	5	<b>作り方</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉は料理酒で下味をつける。</li> <li>グリーンアスパラガスは斜め切りしてゆでる。</li> <li>たけのこはせん切り、白ねぎは小口切り、土しょうがはみじん切り、たまねぎは5mm幅に切る。</li> <li>ごま油を熱し、土しょうが、おろしにんにくを炒めて、香りが出たら白ねぎ、豚肉を炒める。</li> <li>たけのこ、たまねぎを加えて炒め、火が通ったらグリーンアスパラガスを加えて調味し、水溶きでんぶんを加えて仕上げる。</li> </ol>
豚肉	75	おろしにんにく	0.5																													
料理酒	5	トウバンジヤン	0.5																													
グリーンアスパラガス	60	しょうゆ(濃)	10																													
たまねぎ	125	オイスターソース	10																													
たけのこ	50	砂糖	5																													
白ねぎ	25	でんぶん	5																													
土しょうが	1.0	ごま油	5																													

○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



乳製品:

小麦:

そば:

落花生:

えび:

かに: