学校給食献立表（家島学校給食センター）　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 ごはん 牛乳 わかたけじる さわらのてんぷら そくせきづけ かしわもち	ごはん 牛乳 キムチスープ スタミナやきにく かんこくのり	ハヤシライス 牛乳 **ごまドレッシングあえ**	ごはん 牛乳 もやしのスープ ポテトサラダ かつおのふりかけ	ごはん 牛乳 いそかじる さばのみそに **きんぴらごぼう**
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ わかめ △ たけのこ ○ ゆば △ にんじん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし（だし） ○ さわら しお こしょう □ てんぷらこ □ あぶら △ キャベツ しお △ ゆかり □ かしわもち	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ ぶたにく △ もやし △ にんじん △ にら △ えのきたけ △ はくさいキムチ チキンスープ うすくちしょうゆ ○ ぎゅうにく △ にんにく △ しょうが トウバンジャン せいしゅ □ さとう こいくちしょうゆ ○ みそ □ ごまあぶら △ にんじん △ たまねぎ △ ピーマン オイスターソース □ でんぷん しお こしょう ○ かんこくのり	□ ごはん ○ ぎゅうにく ワインふうちょうみりょう △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース □ 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 □ さとう ポークスープ こいくちしょうゆ □ こむぎこ □ バター しお こしょう ○ 牛乳 △ キャベツ △ にんじん ○ まぐろのあぶらづけ □ さとう □ サラダあぶら □ ごま こめず しお うすくちしょうゆ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ もやし △ はねぎ △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ □ じゃがいも しお △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう □ サラダあぶら ○ こなかつお □ さんおんとう □ さとう こいくちしょうゆ ○ あおさこ	□ ごはん ○ 牛乳 △ たまねぎ △ にんじん ○ あおさ ○ こんぶ ○ かまぼこ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし（だし） ○ さば △ しょうが □ さとう ○ あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゅ △ ごぼう △ にんじん □ ごまあぶら □ さとう こいくちしょうゆ みりん □ ごま

	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）
こんだて	ごはん 牛乳 にくじゃが ちくわのカレーあげ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーどうふ オレンジゼリー	**あぶたまどんぶり** 牛乳 わふうサラダ	ごはん 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ チーズ	ーしょくいくのひー とりごぼうごはん 牛乳 すましじる ちぬのエスカベージュ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが □ サラダあぶら □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ せいしゅ ○ ちくわ □ てんぷらこ カレーこ □ あぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン □ ビーフン △ キャベツ △ ほうれんそう △ にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら ○ とうふ ○ ぶたにく △ しょうが △ にんにく △ にんじん △ たまねぎ △ しいたけ △ はねぎ □ ごまあぶら □ さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン ○ あかみそ せいしゅ チキンスープ □ でんぷん □ ゼリーのもと △ オレンジジュース	□ ごはん ○ たまご ○ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ ○ かまぼこ □ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし（だし） ○ 牛乳 ○ ポークハム △ にんじん △ きゅうり しお △ もやし □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン □ じゃがいも △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ さやいんげん △ セロリー △ しょうが ポークスープ しお こしょう ○ ハンバーグ △ たまねぎ □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース □ さとう □ でんぷん ○ チーズ	□ ごはん ○ けいにく △ しょうが △ ごぼう △ にんじん こいくちしょうゆ □ さとう せいしゅ □ サラダあぶら ○ 牛乳 ○ とうふ △ にんじん ○ わかめ △ はねぎ △ しいたけ ○ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし（だし） ○ ちぬ しお こしょう □ でんぷん □ あぶら △ あかピーマン △ ピーマン △ たまねぎ □ オリーブオイル こめず □ さとう しお

○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：

学校給食献立表（家島学校給食センター）　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)	5月27日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる たけのこのおかかに のりのつくだに	カレーライス 牛乳 おかひじきのしらすあえ ヨーグルト	わかめごはん 牛乳 ジャージャンめん ウインナーのケチャップいため	きなこパン 牛乳 にくだんごのスープ もやしのサラダ	ごはん 牛乳 やさいのうまに ごぼうのソテー	ごはん 牛乳 かきたまじる はものてんぷら きりぼしだいこんのにもの
こんだてざいりょう	□ごはん ○牛乳 ○あぶらあげ △にんじん △たまねぎ □じゃがいも △はねぎ ○わかめ ○みそ にぼし(だし) ○けいにく △こんにゃく △にんじん △たけのこ △さやえんどう ○かつおぶし □サラダあぶら □さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ○のりのつくだに	□ごはん ○えび □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △セロリー △しょうが △にんにく □サラダあぶら □こむぎこ □バター カレーこ ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ チャツネ ○だっしふんにゅう ○こなチーズ しお こしょう ○牛乳 △おかひじき △にんじん △キャベツ ○ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ ○ヨーグルト	□ごはん ○わかめ ○牛乳 ○ぎゅうにく △にんにく ○あかみそ △ねぶかねぎ □さとう みりん □ごまあぶら □ちゅうかめん △にんじん △もやし △はねぎ うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう ○ポークフランク △たまねぎ △にんじん △ピーマン □サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース しお	□パン ○きなこ □グラニューとう ○だっしふんにゅう □あぶら ○牛乳 ○つくね △にんじん ○とうふ △チンゲンサイ □はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう △もやし △きゅうり しお △にんじん ○ポークハム うすくちしょうゆ こめず □さんおんとう □サラダあぶら	□ごはん ○牛乳 ○ぎゅうにく ○がんもどき △にんじん △たまねぎ □じゃがいも △さやいんげん △たけのこ △しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □さとう △ごぼう こめず △にんじん △キャベツ ○ベーコン □ごま うすくちしょうゆ □サラダドレッシング □サラダあぶら	□ごはん ○牛乳 ○とうふ △にんじん △はねぎ ○わかめ けずりぶし(だし) ○たまご □でんぷん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ○はも しお こしょう □てんぷらこ □あぶら △きりぼしだいこん △にんじん ○あぶらあげ □さとう うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)

	5月28日(金)	5月31日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 フェジョアーダ グリーンサラダ	ごはん 牛乳 とうふじる いんげんのかきあげ ごまつなとたくあんのあえもの
こんだてざいりょう	□ごはん ○牛乳 □しろいんげん △たまねぎ △にんじん ○ベーコン □じゃがいも △パセリ □サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ □さとう しお こしょう ○ポークハム △キャベツ △グリーンアスパラガス □サラダあぶら りんごす □さとう しお こしょう	□ごはん ○牛乳 ○とうふ ○あぶらあげ ○わかめ △しいたけ △にんじん △はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) △さやいんげん △とうもろこし ○えび □てんぷらこ しお □あぶら △ごまつな △たくあん □ごま こいくちしょうゆ

5月平均栄養量

（小学校4年生）

エネルギー		656kcal
たんぱく質		24.4g
脂質		27.3%
カルシウム		321mg
鉄		2.0mg
ビタミン	A	219μgRAE
	B1	0.35mg
	B2	0.52mg
	C	20mg
食塩相当量		2.4g
食物繊維		3.1g
マグネシウム		96mg
亜鉛		3.2mg

献立紹介　作ってみませんか？

－5月28日(金)－

グリーンサラダ

材料 5人分 分量(g)

- ポークハム ---------- 50
- キャベツ ---------- 150
- グリーンアスパラガス--- 25
- Ⓐ りんご酢 ---------- 10
- Ⓐ 砂糖 ---------- 3
- Ⓐ サラダ油 ---------- 7.5
- Ⓐ 塩 ---------- 1
- Ⓐ こしょう ---------- 少々

[作り方]

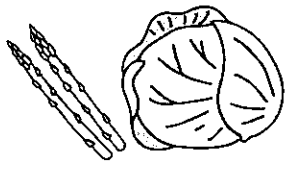
①キャベツは短冊切り、グリーンアスパラガスは斜めに切る。

②キャベツとグリーンアスパラガスはゆでて冷ます。

③ポークハムは蒸して冷ます。

④Ⓐの調味料を合わせてドレッシングを作る。

⑤ドレッシングと②③を和える。



○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