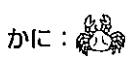
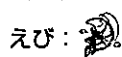
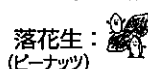
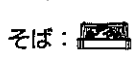
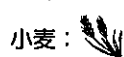
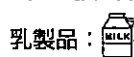


学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和5年度5月分(5/1~5/31) 姫路市教育委員会

	5月1日(月)	5月2日(火)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 カインザウ ジャーマンポテト	ごはん 牛乳 ワンタンスープ スタミナやきにく かんこくのり	一こどものひこんだてー ひじきごはん 牛乳 すましじる たけのこのかきあげ かしわもち	ごはん 牛乳 ビーフンスープ キムチいため のりつくだに	ごはん 牛乳 にくじゃが いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 かきたまじる けいにくのしくれに だいすのにももの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ウィンナー <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <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"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みそ <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"/> ビーマン <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> のりつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう
	5月12日(金)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
こんだて	ハヤシライス 牛乳 わぶらサラダ	ごはん 牛乳 ためきじる あつあげのうまに かつおのふりかけ	きなごパン 牛乳 にくだんごのスープ キャベツとツナのソテー	ごはん 牛乳 やさいのうまに わぶらサラダ	いりごなめし 牛乳 もやしのスープ マーボーとうふ プリン	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 わかたけじる たいのしモンぶらみ きゅうりのしょうゆづけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ワインぶらみ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 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"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにやく <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"/> さつまあげ <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こなかつお <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あおさこ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> きなこ <input type="checkbox"/> グラニューとう <input type="checkbox"/> だっしぶんにゅう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はるさめ <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> かんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> ベーコン <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"/> ポークスープ <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"/> トウバンジャン <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"/> プリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ゆば <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> たい <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"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず

○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



	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月29日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ チーズ	ごはん 牛乳 みそしる さわらのてんぷら ごまつなとたくあんのあえもの	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ チンジャオロウスウ オレンジゼリー	ごはん 牛乳 いそかじる こえびのてんぷら きりぼしだいこんのもの	チキンカレー 牛乳 ごまドレッシングあえ ふくしんづけ	ごはん 牛乳 あかだし さばのにつけ くきわかめのつくだに
こんだてざいりょう	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 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	○ ちくわ ○ 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)	○ たまご ○ ぶたにく ○ とうふ △ にんじん △ たまねぎ △ ほうれんそう △ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	△ 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)	○ げいにく □ 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 □ パター カレーご 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 ○ だっしぶんにゅう ○ こなチーズ しお こしょう	○ とうふ ○ ちくわ △ たまねぎ △ にんじん △ ごぼう ○ あぶらあげ △ ねぶかねぎ ○ あかみそ にぼし(だし)
	○ 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 □ でんぶん	□ てんぷらこ □ あぶら △ こまつな △ たくあん □ ごま こいくちしょうゆ	○ ぎゅうにく せいしゅ △ ビーマン △ たけのこ □ サラダあぶら △ しょうが △ にんにく こいくちしょうゆ みりん オイスターソース □ でんぶん □ ゼリーのもと △ オレンジジュース	○ えび しお こしょう △ さやいんげん □ てんぷらこ □ あぶら △ きりぼしだいこん △ にんじん ○ ちくわ □ さとう うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ 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 △ ふくしんづけ	○ さば △ しょうが □ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ ○ くきわかめ こいくちしょうゆ みりん □ さとう □ ごまあぶら
○ チーズ	○ チーズ					

	5月30日(火)	5月31日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 フルコギ ウインナーのいそべあげ	あぶたまどんぶり 牛乳 おかひじきのしらすあえ
こんだてざいりょう	□ ごはん	□ ごはん
	○ 牛乳	○ 牛乳
	○ ぎゅうにく せいしゅ コチジャン	○ 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)
	□ ごまあぶら △ にんにく △ たまねぎ △ にんじん △ キャベツ △ にら ポークスープ □ ごま □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	○ 牛乳
	○ ウインナー □ てんぷらこ □ あおさ □ あぶら	△ 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

5月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	620kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	30.5%
カルシウム	321mg
鉄	2.2mg
ビタミン	A 223μgRAE
	B1 0.34mg
	B2 0.51mg
C	18mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	3.8g
マグネシウム	84mg
亜鉛	3.2mg



作ってみませんか?

-5月19日(金)-

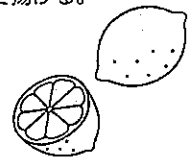
たいのレモン風味

材料 5人分 分量(g)

たい	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
でんぶん	40	水	15
揚げ油	適量	パセリ	3

【作り方】

- ①たいに下味をつけ、でんぶ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。



学校給食費について

令和5年度の給食費は、市が6月から徴収します。
納期は各月末となります。
6月中旬以降に納付額決定通知書を送付します。

○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

