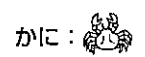
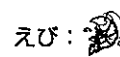
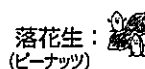
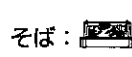
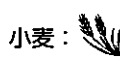
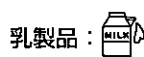


学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和5年度5月分(5/1~5/31) 姫路市教育委員会

	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)
献立	チキンカレーライス 牛乳 ミンチカツ チンゲンサイのソテー	一こどもの日献立 ご飯 牛乳 若竹汁 さわらのゆず風味 五目煮豆 かしわもち	ご飯 牛乳 チョンゴル 蒸しシュウマイ アスパラガスのごま炒め	ご飯 牛乳 関東煮 ごぼうのかき揚げ 青菜炒め	パン 牛乳 オニオンスープ 揚げ鶏のメキシカンソース ひじきスパゲティ いちごジャム	ご飯 牛乳 キムチスープ さばの照り焼き クーペイリチー
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <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"/> セロリー <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 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 ポークスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	<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"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> はるさめ 葉ねぎ こいくちしょうゆ コチジャン オイスターソース テンメンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 みりん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こんやく <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 塩 ごぼう たまねぎ きわかめ 塩 つぶら粉 油 ごまつな たまねぎ にんじん ベーコン サラダ油 塩 こしょう 砂糖	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 でんぶ 油 たまねぎ ピーマン にんにく トマト トマトピューレ 塩 こしょう チリパウダー オリーブ油 <input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 ポークハム ひじき にんじん とうもろこし 葉ねぎ 平天 サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ いちごジャム	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 清酒 厚揚げ はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> さば 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 豚肉 にんじん 油揚げ 昆布 しいたけ サラダ油 こいくちしょうゆ みりん 砂糖
	<input type="checkbox"/> ミンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 チンゲンサイ キャベツ とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> さわら 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 ゆず果汁 みりん <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 大豆 牛肉 ごぼう にんじん こんにゃく 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ポークシュウマイ <input type="checkbox"/> じゃがいも 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 塩 こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん ベーコン サラダ油 塩 こしょう 砂糖	<input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 ポークハム ひじき にんじん とうもろこし 葉ねぎ 平天 サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 鶏肉 清酒 厚揚げ はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> さば 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 豚肉 にんじん 油揚げ 昆布 しいたけ サラダ油 こいくちしょうゆ みりん 砂糖
材料	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ミンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 チンゲンサイ キャベツ とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さわら 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 ゆず果汁 みりん <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 大豆 牛肉 ごぼう にんじん こんにゃく 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 みりん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん ベーコン サラダ油 塩 こしょう 砂糖	<input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 ポークハム ひじき にんじん とうもろこし 葉ねぎ 平天 サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 鶏肉 清酒 厚揚げ はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> さば 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 豚肉 にんじん 油揚げ 昆布 しいたけ サラダ油 こいくちしょうゆ みりん 砂糖
献立	パン 牛乳 鶏肉のフォー 淡路たまねぎコロッケ こまつなサラダ	ご飯 牛乳 赤出汁 にらじゃが はりはり漬	親子丼 牛乳 さけのから揚げ もやしのごま酢和え	パン 牛乳 えびチャウダー ポテトさざみカツ アスパラガスのソテー	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 焼きししゃも きんぴらごぼう	一食育の日 ご飯 牛乳 もち麦にゅうめん あじの有馬焼き たけのこのおかか煮 味付けのり
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 フォー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> レモン果汁 うすくちしょうゆ ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう チキンスープ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> みそ 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <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 <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぶ 削り節(だし)	<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"/> パター <input type="checkbox"/> 米粉 脱脂粉乳 チキンスープ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンクリーム 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 子持ちししゃも	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち麦そうめん たまねぎ <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 削り節(だし) <input type="checkbox"/> あじ 清酒 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> たけのこ 鶏肉 こんにゃく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ かつおぶし <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) <input type="checkbox"/> 味付けのり
	<input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こまつな キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 切り干し大根 <input type="checkbox"/> きゅうり 塩 <input type="checkbox"/> にんじん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ 清酒 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぶ 油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま	<input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> 米粉 脱脂粉乳 チキンスープ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンクリーム 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 子持ちししゃも	<input type="checkbox"/> もち麦そうめん たまねぎ <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 削り節(だし) <input type="checkbox"/> あじ 清酒 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> たけのこ 鶏肉 こんにゃく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ かつおぶし <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) <input type="checkbox"/> 味付けのり
材料	<input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こまつな キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろ油漬 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢 辛子粉 塩	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 切り干し大根 <input type="checkbox"/> きゅうり 塩 <input type="checkbox"/> にんじん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ 清酒 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぶ 油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま	<input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> 米粉 脱脂粉乳 チキンスープ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンクリーム 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 子持ちししゃも	<input type="checkbox"/> もち麦そうめん たまねぎ <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 削り節(だし) <input type="checkbox"/> あじ 清酒 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> たけのこ 鶏肉 こんにゃく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ かつおぶし <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) <input type="checkbox"/> 味付けのり

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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



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

		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)
献立	ご飯 牛乳 みそ汁 鶏肉のしくれ煮 野菜炒め	ご飯 牛乳 はるさめスープ 焼きそばのみそだれ おかひじきのサラダ	パン 牛乳 ポソレ ハンバーグのソース焼き じゃがいものマスタードソテー	ご飯 牛乳 カレーうどん 小魚と昆布のかき揚げ(米粉) 手作りふりかけ	パン 牛乳 ポークビーンズ さわらのエスカベージュ コーンキャベツ	
	献立	ご飯 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ じゃがいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ みそ 煮干し(だし)	ご飯 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 でんぶん	パン 牛乳 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ パセリ ローリエ オリーブ油 ポークスープ 塩 ごしょう	ご飯 牛乳 うどん 牛肉 油揚げ たまねぎ にんじん 葉ねぎ カレー粉 カレーうどん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 でんぶん 削り節(だし)	パン 牛乳 豚肉 ワイン風調味料 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 大豆 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 ポークスープ サラダ油 塩 ごしょう
材料	鶏肉 しょうが 清酒 でんぶん 油 ピーマン パプリカ 砂糖 こいくちしょうゆ	さば 塩 しょうが 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん 清酒 でんぶん	鶏豚ハンバーグ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース 砂糖 みりん でんぶん	にんじん えだまめ えびちりめん 昆布 たまねぎ 天ぷら粉(米粉) 塩 油	さわら ごしょう でんぶん 油 ピーマン パプリカ たまねぎ オリーブ油 米酢 砂糖 塩	
	豚肉 にんじん にら もやし サラダ油 塩 ごしょう こいくちしょうゆ	おかひじき キャベツ にんじん まぐろ油漬け とうもろこし サラダドレッシング 米酢 塩	じゃがいも たまねぎ パプリカ 粒入りマスタード 米酢 塩 ごしょう オリーブ油	ひじき ごまつな 塩 ごま かつおぶし 砂糖 こいくちしょうゆ みりん	キャベツ にんじん とうもろこし チキンハム チキンスープ 塩 ごしょう	
		5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	5月平均栄養量 (中学校) エネルギー 768kcal たんぱく質 31.1g 脂質 29.5% カルシウム 347mg 鉄 2.8mg 食塩相当量 3.1g 食物繊維 6.5g マグネシウム 102mg 亜鉛 3.4mg	
献立	ご飯 牛乳 かきたま汁 肉だんごの甘酢あん ごぼうのごまソテー	ご飯 牛乳 ワンタンスープ 厚揚げの中華煮 もやしのサラダ	黒砂糖パン 牛乳 トマジャガ あじのカレームニエル りっちゃんのサラダ	ビタミン A 272μgRAE B1 0.49mg B2 0.59mg C 27mg		
献立	ご飯 牛乳 豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ わかめ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 でんぶん 昆布(だし) 削り節(だし)	ご飯 牛乳 ベーコン たまねぎ チンゲンサイ 葉ねぎ ワンタンの皮 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ごま油	パン 黒砂糖 牛乳 豚肉 にんにく にんじん たまねぎ じゃがいも トマト サラダ油 塩 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ パジルペースト	エネルギー 768kcal たんぱく質 31.1g 脂質 29.5% カルシウム 347mg 鉄 2.8mg 食塩相当量 3.1g 食物繊維 6.5g マグネシウム 102mg 亜鉛 3.4mg		
	材料	つくね 油 たまねぎ ピーマン 米酢 砂糖 こいくちしょうゆ でんぶん	豚肉 厚揚げ たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 チキンスープ ごま油 塩	あじ カレー粉 米粉 塩 ごしょう バター サラダ油	鶏肉 にんじん きゅうり とうもろこし 塩こんぶ かつおぶし 米酢 砂糖 サラダ油 塩 ごしょう	

作ってみませんか?

—5月25日(木)— **手作りふりかけ**

材料 作りやすい分量(g)

- 乾燥ひじき 13
- 小松菜 150
- ゆで塩 適量
- 白いりごま 25
- 花かつお 13
- 砂糖 13
- しょうゆ(濃) 16
- みりん 18

【作り方】

- ひじきは水で戻してから、水分を切っておく。
- 小松菜は1cmに切る。塩ゆでして、しぼって水分をきっておく。
- ごまは軽くすっておく。
- フライパンで花かつおをからいりし、取り出しておく。
- フライパンに砂糖・しょうゆ・みりんを入れ、弱火で加熱する。
- ①②を入れ水分をとばしながら炒める。
- ③④を加え、仕上げる。

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 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: