

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 りっちゃんのサラダ	-こどもの日献立- ご飯 牛乳 若竹汁 さわらのゆず香り焼き 五目煮豆 かしわもち		ご飯 牛乳 チョンゴル 揚げシュウマイ ごまつなサラダ		ご飯 牛乳 関東煮 ごぼうのかき揚げ もやしのごま酢和え		パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のメキシカンソース ひじきスバゲティ いちごジャム		ご飯 牛乳 キムチスープ さばの竜田揚げ クーブイリチー	
	<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 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 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"/> たら <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> テンメシジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 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"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> △ ごぼう <input type="checkbox"/> △ たまねぎ <input type="checkbox"/> ○ くきわかめ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> △ もやし <input type="checkbox"/> △ たら <input type="checkbox"/> △ にんじん <input type="checkbox"/> △ 砂糖 <input type="checkbox"/> △ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △ 米酢 <input type="checkbox"/> △ ごま	<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"/> にんにく <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> △ 鶏肉 <input type="checkbox"/> △ たまねぎ <input type="checkbox"/> △ ピーマン <input type="checkbox"/> △ にんにく <input type="checkbox"/> △ トマト <input type="checkbox"/> △ トマトピューレ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> △ しょうゆ <input type="checkbox"/> △ チリパウダー <input type="checkbox"/> △ オリブ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> △ しょうゆ <input type="checkbox"/> △ ごま油 <input type="checkbox"/> ○ さば <input type="checkbox"/> △ しょうが <input type="checkbox"/> △ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> △ でんぶ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ○ 豚肉 <input type="checkbox"/> △ にんじん <input type="checkbox"/> △ 油揚げ <input type="checkbox"/> ○ 昆布 <input type="checkbox"/> △ しいたけ <input type="checkbox"/> △ サラダ油 <input type="checkbox"/> △ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △ みりん <input type="checkbox"/> △ 砂糖					
献立	パン 牛乳 鶏肉のフォー 淡路たまねぎコロッケ アスパラガスのごま炒め	ご飯 牛乳 赤出汁 キムチ炒め はりはり漬け	親子丼 牛乳 さけの塩焼き 炒めナムル	パン 牛乳 えびチャウダー ポテトささみカツ グリーンサラダ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 焼きししゃも パンパンジー	-食育の日- ご飯 牛乳 もち麦にゆづめん あじの有馬揚げ たけのこのおなかか煮 味付けのり					
	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> フォー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> △ ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ○ ポークハム <input type="checkbox"/> △ キャベツ <input type="checkbox"/> △ グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 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"/> たら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> △ 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 削り節(だし)					
献立	淡路たまねぎコロッケ 油	さけ 清酒 塩	ごまつな もやし 塩 にんじん サラダ油 うすくちしょうゆ	ポテトとお米のささみカツ 油	ささみ油漬 きゅうり にんじん もやし ごま 米酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	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"/> △ キャベツ <input type="checkbox"/> △ グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> △ ごま <input type="checkbox"/> △ サラダドレッシング <input type="checkbox"/> △ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △ 塩 <input type="checkbox"/> △ こしょう <input type="checkbox"/> △ サラダ油	<input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> △ ごまつな <input type="checkbox"/> △ もやし <input type="checkbox"/> △ たら <input type="checkbox"/> △ にんじん <input type="checkbox"/> △ サラダ油 <input type="checkbox"/> △ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △ 砂糖 <input type="checkbox"/> △ ごま油 <input type="checkbox"/> △ ごま	<input type="checkbox"/> ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ○ ポークハム <input type="checkbox"/> △ キャベツ <input type="checkbox"/> △ グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ささみ油漬 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<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…体の調子をとのえるもの(ビタミン)



学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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 和風サラダ	ご飯 牛乳 はるさめスープ 揚げそばのみそだれ コーンキャベツ	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トドナー	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 さわらのムニエル おかひじきのサラダ		
	献立	献立	献立	献立	献立	献立	
献立	○ ご飯	○ ご飯	○ パン	○ ご飯	○ パン		
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳		
献立	○ 豆腐	○ 豚肉	○ 豚肉	○ うどん	○ 豚肉		
	○ 油揚げ	○ はるさめ	△ にんにく	○ 牛肉	○ ワイン風調味料		
献立	○ わかめ	△ しいたけ	△ たまねぎ	○ 油揚げ	○ じゃがいも		
	○ じゃがいも	△ チンゲンサイ	△ にんじん	△ たまねぎ	△ たまねぎ		
献立	△ たまねぎ	△ にんじん	△ とうもろこし	△ にんじん	△ にんじん		
	△ にんじん	△ えのきたけ	△ しめじ	△ 葉ねぎ	△ パセリ		
献立	△ 葉ねぎ	△ チキンスープ	△ パセリ	○ カレー粉	○ 大豆		
	○ みそ	うすくちしょうゆ	○ ローリエ	○ カレールウ	△ トマトピューレ		
献立	煮干し(だし)	塩	○ オリーブ油	うすくちしょうゆ	△ トマトケチャップ		
	○ 鶏肉	ごしょう	ポークスープ	こいくちしょうゆ	ウスターソース		
献立	△ しょうが	ごま油	塩	みりん	○ 砂糖		
	清酒	○ でんぶん	ごしょう	○ でんぶん	ポークスープ		
献立	○ でんぶん	○ さば	○ 鶏豚ハンバーグ	△ にんじん	○ 削り節(だし)		
	油	塩	トマトケチャップ	○ えだまめ	△ さわら		
献立	△ ピーマン	油	とんかつソース	○ かえりちりめん	○ 米粉		
	△ パプリカ	△ しょうが	ウスターソース	○ 昆布	△ たまねぎ		
献立	○ 砂糖	○ 砂糖	○ 砂糖	△ たまねぎ	△ こしょう		
	こいくちしょうゆ	みそ	みりん	○ 天ぷら粉(米粉)	○ パター		
献立	○ ポークハム	こいくちしょうゆ	○ でんぶん	塩	○ サラダ油		
	△ にんじん	みりん	△ じゃがいも	油	○ ひじき		
献立	△ もやし	清酒	△ たまねぎ	○ ひじき	△ ごまつな		
	○ ごま	でんぶん	△ パプリカ	△ ごま	△ 塩		
献立	○ サラダドレッシング	△ キャベツ	△ 粒入りマスタード	○ かつおぶし	○ 砂糖		
	うすくちしょうゆ	△ にんじん	米酢	○ こしょう	みりん		
献立	塩	○ チキンスープ	塩	○ こしょう	△ おかひじき		
	ごしょう	塩	ごしょう	○ 砂糖	△ キャベツ		
献立	○ 鶏肉	ごしょう	○ オリーブ油	○ ひじき	△ にんじん		
	△ しょうが	ごしょう	○ オリーブ油	△ ごま	△ まぐろ油漬け		
献立	○ しょうが	ごしょう	○ オリーブ油	○ かつおぶし	○ とうもろこし		
	清酒	ごしょう	○ オリーブ油	○ 砂糖	○ サラダドレッシング		
献立	○ でんぶん	ごしょう	○ オリーブ油	○ 砂糖	△ 米酢		
	削り節(だし)	ごしょう	○ オリーブ油	みりん	塩		
献立	○ つくね	○ 豚肉	○ あじ	△ ひじき	△ おかひじき		
	油	○ 厚揚げ	ごしょう	○ 小松菜	△ キャベツ		
献立	△ たまねぎ	△ たまねぎ	でんぶん	ゆで塩	△ にんじん		
	△ ピーマン	△ たまねぎ	油	白いりごま	△ まぐろ油漬け		
献立	△ 米酢	△ にんじん	○ ピーマン	花かつお	○ とうもろこし		
	○ 砂糖	△ しいたけ	△ パプリカ	しょうゆ(濃)	みりん		
献立	こいくちしょうゆ	△ しょうが	△ たまねぎ	みりん	○ 砂糖		
	でんぶん	○ サラダ油	△ オリーブ油	○ 砂糖	○ 砂糖		
献立	○ かまぼこ	○ チキンスープ	○ 米酢	○ 砂糖	○ 砂糖		
	△ ごぼう	ごま油	塩	塩	○ 砂糖		
献立	△ にんじん	△ もやし	○ ベーコン	○ ベーコン	○ 砂糖		
	○ ごま	△ ごまつな	△ チンゲンサイ	△ チンゲンサイ	○ 砂糖		
献立	○ 米酢	△ にんじん	○ キャベツ	△ キャベツ	○ 砂糖		
	○ 砂糖	○ チキンハム	△ とうもろこし	△ とうもろこし	○ 砂糖		
献立	○ サラダドレッシング	うすくちしょうゆ	△ とうもろこし	△ とうもろこし	○ 砂糖		
	白みそ	米酢	塩	△ とうもろこし	○ 砂糖		
献立	○ うすくちしょうゆ	塩	ごしょう	○ サラダ油	○ 砂糖		
	塩	塩	○ サラダ油	○ サラダ油	○ 砂糖		
献立	○ ご飯	○ ご飯	○ パン	○ ご飯	○ パン		
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳		
献立	○ 豆腐	○ 豚肉	○ 豚肉	○ うどん	○ 豚肉		
	○ 油揚げ	○ はるさめ	△ にんにく	○ 牛肉	○ ワイン風調味料		
献立	○ わかめ	△ しいたけ	△ たまねぎ	○ 油揚げ	○ じゃがいも		
	○ じゃがいも	△ チンゲンサイ	△ にんじん	△ たまねぎ	△ たまねぎ		
献立	△ たまねぎ	△ にんじん	△ とうもろこし	△ にんじん	△ にんじん		
	△ にんじん	△ えのきたけ	△ しめじ	△ 葉ねぎ	△ パセリ		
献立	△ 葉ねぎ	△ チキンスープ	△ パセリ	○ カレー粉	○ 大豆		
	○ みそ	うすくちしょうゆ	○ ローリエ	○ カレールウ	△ トマトピューレ		
献立	煮干し(だし)	塩	○ オリーブ油	うすくちしょうゆ	△ トマトケチャップ		
	○ 鶏肉	ごしょう	ポークスープ	こいくちしょうゆ	ウスターソース		
献立	△ しょうが	ごま油	塩	みりん	○ 砂糖		
	清酒	○ でんぶん	ごしょう	○ でんぶん	ポークスープ		
献立	○ でんぶん	○ さば	○ 鶏豚ハンバーグ	△ にんじん	○ 削り節(だし)		
	油	塩	トマトケチャップ	○ えだまめ	△ さわら		
献立	△ ピーマン	油	とんかつソース	○ かえりちりめん	○ 米粉		
	△ パプリカ	△ しょうが	ウスターソース	○ 昆布	△ たまねぎ		
献立	○ 砂糖	○ 砂糖	○ 砂糖	△ たまねぎ	△ こしょう		
	こいくちしょうゆ	みそ	みりん	○ 天ぷら粉(米粉)	○ パター		
献立	○ ポークハム	こいくちしょうゆ	○ でんぶん	塩	○ サラダ油		
	△ にんじん	みりん	△ じゃがいも	油	○ ひじき		
献立	△ もやし	清酒	△ たまねぎ	○ ひじき	△ ごまつな		
	○ ごま	でんぶん	△ パプリカ	△ ごま	△ 塩		
献立	○ サラダドレッシング	△ キャベツ	△ 粒入りマスタード	○ かつおぶし	○ 砂糖		
	うすくちしょうゆ	△ にんじん	米酢	○ こしょう	みりん		
献立	塩	○ チキンスープ	塩	○ こしょう	△ おかひじき		
	ごしょう	塩	ごしょう	○ 砂糖	△ キャベツ		
献立	○ 鶏肉	ごしょう	○ オリーブ油	○ ひじき	△ にんじん		
	△ しょうが	ごしょう	○ オリーブ油	△ ごま	△ まぐろ油漬け		
献立	○ しょうが	ごしょう	○ オリーブ油	○ かつおぶし	○ とうもろこし		
	清酒	ごしょう	○ オリーブ油	○ 砂糖	○ サラダドレッシング		
献立	○ でんぶん	ごしょう	○ オリーブ油	○ 砂糖	△ 米酢		
	削り節(だし)	ごしょう	○ オリーブ油	みりん	塩		

5月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A	268μgRAE
エネルギー			B1	0.50mg
たんぱく質		B2	0.59mg	
脂質		C	26mg	
カルシウム		食塩相当量	3.2g	
鉄		食物繊維	6.1g	
		マグネシウム	102mg	
		亜鉛	3.5mg	

献立 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】

- ①ひじきは水で戻してから、水分を切っておく。
- ②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。
- ③ごまは軽くすっておく。
- ④フライパンで花かつおをからいりし、取り出しておく。
- ⑤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。
- ⑥①②を入れ水分をとばしながら炒める。
- ⑦③④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: