

学校給食献立表(東ブロック) 令和8年度5月分(5/1~5/29)

姫路市教育委員会

	5月1日(金)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月11日(月)	5月12日(火)
こんだて	ーこどものひこんだてー なめし牛乳 わかたけじる さわらのてんぷら(こめこ) かしわもち	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ビーフンのきんぴら	ごはん 牛乳 まめいりみそしる いらじゃが あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかぶうまに じゃことだいずのかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 ひじきスパゲティ チキンのいためサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <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"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ごま <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"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら
こんだて	ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) マーボーどうふ	パン 牛乳 カイン・ザウ ベジタブルフリッター(こめこ) かくチーズ	ポークカレー(こめこ・むぎごはん) 牛乳 パンバンジー	ごはん 牛乳 とうにゅうじる さばのにつけ たくあん	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> コーングリッツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かくチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる けいにくのしぐれに	なかよしパン 牛乳 まめのクリームスープ にこみハンバーグ ポイルキャベツ	ごはん 牛乳 やさいのうまに おかひじきのごまあえ	<b>おやこどんぶり</b> 牛乳 キャベツのあますいため	パン 牛乳 ソーススパゲティ やさいのソテー	ごはん 牛乳 そうめんぼちのスープ こうやどうふのユーリンソースかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="radio"/> とりレバー <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> しろはなまめペースト <input type="radio"/> しるいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ <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"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> キャベツ	<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="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> おかひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トンカツソース <input type="radio"/> あおさこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <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"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> ぼち <input type="triangle-up"/> はねぎ <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"/> サラダあぶら <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら

	5月28日(木)	5月29日(金)
こんだて	パン 牛乳 ABCスープ チリコンカン	ごはん 牛乳 カムジャタン チャプチェ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> アルファベットマカロニ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> 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"/> コチュジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう

5月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	615kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	29.9%
カルシウム	319mg
鉄	2.0mg
ビタミン	A 313μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.49mg
C	20mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	5.0g
マグネシウム	77mg
亜鉛	2.9mg

# 献立紹介

## 作ってみませんか?

—5月27日(水)—

### 高野豆腐の油淋ソースかけ

材料 5人分 分量(g)

高野豆腐	50	根深ねぎ	15
でんぷん	50	土しょうが	2.5
じゃがいも	150	おろしにんにく	0.5
揚げ油	適量	砂糖	20
赤ピーマン	20	しょうゆ(濃)	20
ごま油	0.5	米酢	10
		水	35

\*5月の献立では、赤ピーマンをにんじんに変更しています。

#### 【作り方】

- ①高野豆腐を水につけてもどし、一口大の大きさに切って水気をしぼる。
- ②じゃがいもは角切り、根深ねぎはみじん切り、土しょうがはすりおろし、赤ピーマンはせん切りする。
- ③じゃがいもは素揚げし、高野豆腐はでんぷんをつけて、油で揚げる。
- ④Aの調味料をまぜあわせ、赤ピーマンを入れ、一煮立ちさせ仕上げにごま油を入れてタレを作る。
- ⑤揚げた高野豆腐とじゃがいもにタレをかけ、和える。