

姫路市教育委員会

○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・しばう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

くるみ: 

	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)																										
ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかうまに きびなごフライ チンゲンサイとえびのソテー	ケチャップライス 「ごはん」 「ケチャップライスのぐ」 牛乳 とうにゅうスープ もちむぎめんサラダ	ごはん 牛乳 にくじゃが さわらのゆうあんがけ キャベツのあまずいため	ぶたピリごはん 「ごはん」 「ぶたピリごはんのぐ」 牛乳 ワンタンスープ ココロコサラダ	パン 牛乳 ポークビーンズ にんじんシリシリ フルーツカクテル	ごはん 牛乳 かきたまじる とりもつに ひじきのいために																											
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん																										
	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳																										
	☐ とりつくね	☐ とりにく	☐ ぶたにく	☐ ぶたにく	☐ ぶたにく	☐ たまご																										
	☐ はるさめ	☐ たまねぎ	☐ じゃがいも	☐ せいしゅ	☐ あかういんぶうちょうみりょう	☐ とうふ																										
	☐ たけのこ	☐ にんじん	☐ たまねぎ	☐ サラダあぶら	☐ じゃがいも	☐ たまねぎ																										
	☐ しいたけ	☐ マッシュルーム	☐ にんじん	☐ はくさいキムチ	☐ たまねぎ	☐ にんじん																										
	☐ にんじん	☐ とうもろこし	☐ グリンピース	☐ にんじん	☐ パセリ	☐ えのきたけ																										
	☐ はくさい	☐ トマトケチャップ	☐ うすくちしょうゆ	☐ こんにゃく	☐ だいず	☐ はねぎ																										
	☐ たまねぎ	☐ サラダあぶら	☐ こいくちしょうゆ	☐ さやいんげん	☐ トマトピューレ	☐ でんぷん																										
	☐ はねぎ	☐ チキンスープ	☐ さとう	☐ ごま	☐ トマトケチャップ	☐ うすくちしょうゆ																										
こんだてざいりょう	☐ あつあげ	☐ 牛乳	☐ さとう	☐ さとう	☐ ウスターソース	☐ しお																										
	☐ オイスターソース	☐ ぶたにく	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ポークスープ	☐ こんにふ(だし)																										
	☐ ごまあぶら	☐ じゃがいも	☐ サラダあぶら	☐ ぶりん	☐ サラダあぶら	☐ けずりぶし(だし)																										
	☐ チキンスープ	☐ にんじん	☐ さわら	☐ 牛乳	☐ ぶりん	☐ とりにく																										
	☐ うすくちしょうゆ	☐ たまねぎ	☐ しお	☐ 牛乳	☐ サラダあぶら	☐ でんぷん																										
	☐ さとう	☐ えだまめ	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ しお	☐ レバー																										
	☐ せいしゅ	☐ とうにゅう	☐ うすくちしょうゆ	☐ ぶりん	☐ こしょう	☐ あぶら																										
	☐ しお	☐ サラダあぶら	☐ せいしゅ	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ さとう																										
	☐ こしょう	☐ チキンスープ	☐ ゆすかじゅう	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ こいくちしょうゆ																										
	☐ サラダあぶら	☐ こしょう	☐ でんぷん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ せいしゅ																										
こんだてざいりょう	☐ きびなごカリフライ	☐ みそ	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ひじき																										
	☐ チンゲンサイ	☐ もちむぎめんふし	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ あぶらあげ																										
	☐ しお	☐ こまつな	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ちくわ																										
	☐ キャベツ	☐ しお	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ にんじん																										
	☐ エリンギ	☐ にんじん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ えだまめ																										
	☐ えび	☐ チキンハム	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ こいくちしょうゆ																										
	☐ せいしゅ	☐ とうもろこし	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ うすくちしょうゆ																										
	☐ ちゅうかスープのもと	☐ ごま	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ さとう																										
	☐ こしょう	☐ こめず	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん																										
	☐ ごまあぶら	☐ さとう	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ ぶりん	☐ サラダあぶら																										
5月29日(木)		5月30日(金)		5月平均 栄養量 (小学校4年生) <table><tr><td>エネルギー</td><td>607kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.3g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>26.8%</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>324mg</td></tr><tr><td>鉄</td><td>2.3mg</td></tr><tr><td rowspan="4">ビタミン</td><td>A</td><td>323μgRAE</td></tr><tr><td>B1</td><td>0.35mg</td></tr><tr><td>B2</td><td>0.50mg</td></tr><tr><td>C</td><td>22mg</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>食物繊維</td><td>5.7g</td></tr><tr><td>マグネシウム</td><td>84mg</td></tr><tr><td>亜鉛</td><td>2.8mg</td></tr></table>		エネルギー	607kcal	たんぱく質	24.3g	脂質	26.8%	カルシウム	324mg	鉄	2.3mg	ビタミン	A	323μgRAE	B1	0.35mg	B2	0.50mg	C	22mg	食塩相当量	2.2g	食物繊維	5.7g	マグネシウム	84mg	亜鉛	2.8mg
エネルギー	607kcal																															
たんぱく質	24.3g																															
脂質	26.8%																															
カルシウム	324mg																															
鉄	2.3mg																															
ビタミン	A	323μgRAE																														
	B1	0.35mg																														
	B2	0.50mg																														
	C	22mg																														
食塩相当量	2.2g																															
食物繊維	5.7g																															
マグネシウム	84mg																															
亜鉛	2.8mg																															
こんだて	ごはん 牛乳 チキンヌードルスープ ハンバーグのソースやき ひねどりのゆずサラダ	ごはん 牛乳 カムジャタン ちりめんいりに うのはないり	がつかたんごせっく 5月5日は「端午の節句」 「端午の節句」は五節句のひとつで、男の子の成長を願ってお祝いをする日でしたが、現在は「こどもの日」として、すべてのこども達の成長と健康を願います。 こいのぼりや五月人形をかざり、「かしわもち」や「ちまき」を食べてお祝いします。おうちでも季節の行事を取り入れて、日本の食文化を体験してみましよう。 また5月は、旬の食材の「たけのこ」や「かつお」、「グリーンアスパラガス」などを取り入れた献立が登場します。 がっこうきゅうしよくひ 学校給食費について 令和7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。																													
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ ごはん																														
	☒ 牛乳	☒ 牛乳																														
	☐ スパゲティ	☐ ぶたにく																														
	☐ しお	☐ せいしゅ																														
	☐ サラダあぶら	☐ じゃがいも																														
	☐ とりにく	☐ たまねぎ																														
	☐ じゃがいも	☐ にんじん																														
	☐ にんじん	☐ たけのこ																														
	☐ セロリー	☐ サラダあぶら																														
	☐ オレガノ	☐ ポークスープ																														
こんだてざいりょう	☐ しょうが	☐ にんにく																														
	☐ レモンかじゅう	☐ しょうが																														
	☐ チキンスープ	☐ うすくちしょうゆ																														
	☐ コンソメ	☐ こいくちしょうゆ																														
	☐ こしょう	☐ コチジャン																														
	☐ しお	☐ しお																														
	☐ とりとんバーグ	☐ かえりちりめん																														
	☐ トマトケチャップ	☐ ごま																														
	☐ とんかつソース	☐ さとう																														
	☐ ウスターソース	☐ こいくちしょうゆ																														
こんだてざいりょう	☐ さとう	☐ せいしゅ																														
	☐ ぶりん	☐ うのはな																														
	☐ コーンスターチ	☐ ささみのあぶらづけ																														
	☐ ひねどり	☐ ちくわ																														
	☐ せいしゅ	☐ にんじん																														
	☐ しお	☐ こんにゃく																														
	☐ はくさい	☐ しいたけ																														
	☐ にんじん	☐ はねぎ																														
	☐ こめず	☐ うすくちしょうゆ																														
	☐ うすくちしょうゆ	☐ こいくちしょうゆ																														
こんだてざいりょう	☐ ゆすかじゅう	☐ さとう																														
	☐ こしょう	☐ ぶりん																														
	☐ こしょう	☐ ごまあぶら																														
	☐ こしょう	☐ けずりぶし(だし)																														
	☐ こしょう	☐ こしょう																														
	☐ こしょう	☐ こしょう																														
	☐ こしょう	☐ こしょう																														
	☐ こしょう	☐ こしょう																														
	☐ こしょう	☐ こしょう																														
	☐ こしょう	☐ こしょう																														

○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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: