

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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)	5月13日(水)
<b>こんだて</b>	ごはん 牛乳 すましじる とりにくのスタミナやき じゃがいものそぼろに	<b>一こどものひこんだて一</b> ごはん 牛乳 わかたけじる かつおのごまみそがらめ にびたし かしわもち	ごはん 牛乳 トマじゃが ひじきとコーンのいために <b>ごぼうサラダ</b>	もずくどん [ごはん もずくどんのぐ 牛乳 キャベツのみそしる やきししゃも	ミニパン 牛乳 シーフードスープスパゲティ [シーフードスープ スパゲティ コーンキャベツ	ごはん 牛乳 とんじる <b>ごうやどうふのたまごとし</b> じゃがいものごまいため
<b>こんだてざいりょう</b>	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ こしょう いちみつとうがらし ごま <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> かつお <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こまつな しお <input type="checkbox"/> はくさい うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> トマト <input type="checkbox"/> チキンスープ サラダあぶら しお <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ サラダあぶら <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"/> しろみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> ごま こめす うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら せいしゅ うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> さとう チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="checkbox"/> こもちししゃも	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> 牛乳 チキンスープ コンソメ しお こしょう <input type="checkbox"/> スパゲティ しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム チキンスープ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ごうやどうふ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> じゃがいも しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	5月14日(木)	5月15日(金)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)
<b>こんだて</b>	ごはん 牛乳 スープカレー かぼちゃコロッケ ポイルサラダ かんきつドレッシング	ごはん 牛乳 そうめんばちのスープ ハンバーグのてりやき きんぴらごぼう	ケチャップライス [ごはん ケチャップライスのぐ 牛乳 コンソメスープ おかひじきのサラダ	<b>一しょくいくのひー</b> ごはん 牛乳 にくじゃが いんげんのかきあげ たけのこのおかか	<b>こんとあきのあげどん</b> [ごはん こんとあきのあげどんのぐ 牛乳 さわにわん もやしのごますいため	ごはん 牛乳 ラーほー あつやきたまご きりぼしだいこんのふくめに
<b>こんだてざいりょう</b>	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> チキンスープ コンソメ こいくちしょうゆ みりん カレーこ バジル しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし しお かんきつドレッシング	<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"/> しめじ <input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とりとんバーグ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん コーンスターチ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> トマトケチャップ サラダあぶら しお こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ チキンスープ コンソメ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> おかひじき キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ サラダドレッシング こめす からし しお	<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"/> こんにやく グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお あぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ せいしゅ みりん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さやえんどう しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> せんざりかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう チキンスープ <input type="checkbox"/> あつやきたまご <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら

○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:

	5月22日(金)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 とうにゅうスープ やきとりぶういけため バジルポテト	ごはん 牛乳 キムチスープ あげシューマイ はるさめサラダ	パン 「スライスパン」 「パインミーのぐ」 牛乳 チキンヌードルスープ キャベツとツナのソテー	ごはん 牛乳 マーボーどうぶ さわらのしおこうじやき ごまたくあん	ごはん 牛乳 みそワントン とりにくのレモンソース コロコロサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ボロニアステーキ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく
	<input type="checkbox"/> △ はくさい	<input type="checkbox"/> △ はねぎ	<input type="checkbox"/> △ きゅうり	<input type="checkbox"/> ○ とうぶ	<input type="checkbox"/> □ ワンタンのかわ
	<input type="checkbox"/> △ にんじん	<input type="checkbox"/> □ ごまあぶら	<input type="checkbox"/> △ レモンかじゅう	<input type="checkbox"/> ○ れいとうとうぶ	<input type="checkbox"/> △ もやし
	<input type="checkbox"/> △ たまねぎ	<input type="checkbox"/> △ はくさいキムチ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> △ たまねぎ	<input type="checkbox"/> △ にんじん
	<input type="checkbox"/> △ えだまめ	<input type="checkbox"/> ○ とうぶ	<input type="checkbox"/> □ さとう	<input type="checkbox"/> △ にんじん	<input type="checkbox"/> △ はねぎ
	<input type="checkbox"/> ○ とうにゅう	<input type="checkbox"/> △ たまねぎ	<input type="checkbox"/> □ コーンスターチ	<input type="checkbox"/> △ ししいたけ	<input type="checkbox"/> △ チキンスープ
	<input type="checkbox"/> □ サラダあぶら	<input type="checkbox"/> △ にんじん	<input type="checkbox"/> ○ 牛乳	<input type="checkbox"/> △ グリンピース	<input type="checkbox"/> ○ みそ
	<input type="checkbox"/> □ チキンスープ	<input type="checkbox"/> △ にら	<input type="checkbox"/> □ スパゲティ	<input type="checkbox"/> △ しょうが	<input type="checkbox"/> ○ ちゅうかスープのもと

5月29日(金)

こんだて

あぶたまどん  
「ごはん」  
「あぶたまどんのぐ」  
牛乳  
だいすのいそに  
うめあえ

### 5月平均 栄養量

(小学校4年生)

エネルギー	616kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	27.6%
カルシウム	326mg
鉄	2.4mg
ビタミン	A 231μgRAE
	B1 0.34mg
	B2 0.50mg
	C 21mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	5.3g
マグネシウム	85mg
亜鉛	3.0mg

がっ か たん ご せっ く



## 5月5日は「端午の節句」

たんご せっく ごせっく おとこ こ せい

「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ょう。

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。

○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)

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: