

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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)
献立	献	-こどもの日献立-		ご飯 牛乳 コーンスープ ポテトささみカツ ごぼうサラダ	ご飯 牛乳 関東煮 あじのねぎソースかけ パンパンジー	ご飯 牛乳 キムチスープ 揚げギョウザ ツナおから
	立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯
	材	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	料	<input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 塩 昆布(だし) 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 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"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> 米粉	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <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	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> ごま油 はくさいキムチ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いら 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"/> かつおカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> はくさい 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 白みそ うすくちしょうゆ 塩	<input type="checkbox"/> あじ 清酒 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 みりん <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> きゅうり 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	<input type="checkbox"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> うの花 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ しいたけ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)
		5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月18日(月)	5月19日(火)
献立	献	ご飯 牛乳 たまねぎのみそ汁 タッティギム <b>かんぴょうの卵とじ</b>	チキンカレーライス 牛乳 <b>じゃこ豆</b> キャベツとハムのソテー	パン 牛乳 ビーフンスープ ウインナーの磯辺揚げ ポテトサラダ いちごジャム	ご飯 牛乳 八宝菜 ホキのチリソース もやしの炒めサラダ	-食育の日-
	立	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯
	材	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	料	<input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ みそ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> 鶏肉 カレー粉 <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"/> グリンピース しょうが にんにく にんにく サラダ油 米粉	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> 豚肉 えび <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぶん 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 米酢	<input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="checkbox"/> 油揚げ <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"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 昆布(だし) 削り節(だし)
		<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ 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"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> あおさ粉 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ホキ 塩 こしょう でんぶん 油 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく トマトケチャップ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 トウモロコシ みりん 清酒 サラダ油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 みりん 塩 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ

○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:

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和8年度5月分(5/1~5/29) 姫路市教育委員会

		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)		
献立		パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン ごぼうのごまソテー		ご飯 牛乳 カレー肉じゃが 揚げそばのみそだれ ナムル		パン 牛乳 カイン・ザウ かぼちゃコロッケ ひじきの炒めサラダ		ご飯 牛乳 すまし汁 鶏肉の照り焼き ごぼうの炒め物		ご飯 牛乳 わかめのみそ汁 にらじゃが キャバツの甘酢炒め		
	献立	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	
献立		<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 豆腐 かまぼこ わかめ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん	<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"/> 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	
	献立	<input type="checkbox"/> ベーコン <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 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 豚肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく しょうが サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> 大豆 豚肉 たまねぎ ピーマン サラダ油 トマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー でんぷん	<input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャバツ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ にら しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま <input type="checkbox"/> ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ にら しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま <input type="checkbox"/> ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ にら しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま <input type="checkbox"/> ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ にら しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま <input type="checkbox"/> ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ にら しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま <input type="checkbox"/> ごま油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 豚肉 サラダ油 にんじん はるさめ にら しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま <input type="checkbox"/> ごま油 塩 こしょう
献立		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)		5月平均 栄養量 (中学校)		エネルギー	A	264μgRAE
献立		パン 牛乳 春野菜のスパゲティ さわらのムニエル りっちゃんのサラダ		わかめご飯 牛乳 にらたまスープ 和風ハンバーグ じゃがいものそぼろ煮		パン 牛乳 トマじゃが いわしフライ おかひじきのサラダ					B1	0.49mg
献立		パン 牛乳 スパゲティ 塩 サラダ油 鶏肉 たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん うすくちしょうゆ こしょう オリーブ油		<input type="checkbox"/> ご飯 わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> 鶏卵 チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 こしょう		<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油		たんぱく質	29.9g	食塩相当量	3.4g	
献立		さわら 米粉 塩 こしょう バター サラダ油		<input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ たまねぎ エリンギ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん		<input type="checkbox"/> いわしのカリカリフライ		脂質	28.9%	食物繊維	7.2g	
献立		ポークハム キャバツ 塩 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 こしょう		<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 <input type="checkbox"/> じゃがいも グリーンピース 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"/> サラダ油		<input type="checkbox"/> おかひじき <input type="checkbox"/> キャバツ 塩 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢		カルシウム	339mg	マグネシウム	102mg	
献立								鉄	3.0mg	亜鉛	3.5mg	
献立								献立紹介 作ってみませんか?		ツナおから		
献立								材料 5人分 分量(g)		【作り方】		
献立								おから(生)..... 50		①たまねぎは縦半分にしてから細切りに、にんじんはせん切り、葉ねぎは5mm幅に小口切り、干しいたけは戻して細切りにする。		
献立								まぐろ油漬け..... 25		②こんにゃくは1cm角に切り、下ゆでする。(つきこんにゃくでもよい)		
献立								たまねぎ..... 75		③削り節と分量の水でだしをとっておく。		
献立								にんじん..... 25		別鍋にごま油を熱し、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、こんにゃくを炒め、だしを入れる。		
献立								こんにゃく..... 25		④砂糖、しょうゆを加え、まぐろ油漬け、おからを入れて煮る。		
献立								葉ねぎ..... 20		⑤葉ねぎを加えて仕上げます。		
献立								干しいたけ..... 1				
献立								ごま油..... 適量				
献立								砂糖..... 10				
献立								うすくちしょうゆ..... 10				
献立								こいくちしょうゆ..... 2.5				
献立								削り節(だし)..... 適量				
献立								水..... 50				

○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 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: