

学校給食献立表(林田中) 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 ごはん 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 みそしる わふうハンバーグ きゅうりのしょうゆづけ	なめし 牛乳 きつねうどん ごぼうのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 はっほうさい とりてん のりのつくだに	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン かくチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> こんぶ(だし) <input type="radio"/> さわら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> 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="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"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="radio"/> しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> いか <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> しおこうじ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> のりのつくだに	<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"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> コーンスターチ <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="radio"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> かくチーズ
	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)
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに たくあん	くろぎとうパン 牛乳 ちゅうかスープ ポテトサラダ けいにくのハニーマスタードソース	カレーライス(こめこ・ぎょうざ・ごぼろ) 牛乳 わふうサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 レタスのスープ すぶた そばろ	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずンテ ひじきのふりかけ
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="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> こんぶ(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> たくあん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろぎとう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> はちみつ <input type="checkbox"/> つぶマスタード <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="radio"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="radio"/> きゅうにく <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"/> セロリ <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="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> カレーこ <input type="triangle-up"/> ガラムマサラ <input type="radio"/> パプリカ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> レタス <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はるさめ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <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="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こめず <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> でんぶん <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめめ) <input type="radio"/> しょうが <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="radio"/> がんもどき <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> だしじる <input type="radio"/> ひねどり <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん

○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:

	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 まめいりみそしる ごぼうのいためもの じゃこめめ	パン 牛乳 ぎょうれつのできるすうぷ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ	<b>おやこどんぶり</b> 牛乳 もやしのごますいため たくあんのごまあえ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ こうやどうぶのユーリンソースかけ きりぼしだいこんのいためナムル	パン 牛乳 こまったさんのシチュー コーンサラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 とうぶじる たけのこのおかかに やさしいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろはなまめペースト <input type="radio"/> しろいんげんまめペースト <input type="radio"/> とうぶ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> みそ <input type="triangle"/> ごぼう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はるさめ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> はねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="triangle"/> ローズマリー <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> こうやどうぶ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> あぶら <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> あかピーマン <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> セロリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> こめこ <input type="checkbox"/> バター <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうぶ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けすりぶし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> ごんにやく <input type="radio"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> さやえんどう <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きくらげ <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ

	5月28日(木)	5月29日(金)
こんだて	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ アスパラガスのソテー くらめめきなこクリーム	ごはん 牛乳 やさしいうまに おかひじきのごまあえ きんぴらごぼう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ちゅうのうソース <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="triangle"/> グリーンアスパラガス <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> くらめめきなこクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> がんもどき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しょうが <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> おかひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめめ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> さつまあげ <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま

5月平均 栄養量 (中学校)	
エネルギー	741kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	29.2%
カルシウム	351mg
鉄	2.6mg
ビタミン	A 217μgRAE
	B1 0.42mg
	B2 0.52mg
C 21mg	
食塩相当量	2.8g
食物繊維	6.0g
マグネシウム	94mg
亜鉛	3.4mg

## 献立紹介 作ってみませんか?

-5月21日(木)-

新献立

### ぎょうれつのできるすうぷ

材料 5人分 分量(g)

チキンウインナー --- 75	オリーブオイル----- 2.5
(ポークウインナーでもよい)	ポークスープ ----- 75
じゃがいも ----- 100	トマトケチャップ ----- 15
にんじん ----- 50	塩 ----- 3.5
たまねぎ ----- 75	こしょう ----- 少々
ダイストマト(缶) --- 100	ローズマリー ----- 少々
葉ねぎ ----- 25	水 ----- 500

#### 【作り方】

- チキンウインナーは5mm幅に切る。じゃがいもはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
- オリーブオイルを熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- ひと煮立ちしたら、ポークスープ、塩、こしょう、チキンウインナーを加える。
- ダイストマト、トマトケチャップを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 葉ねぎ、ローズマリーを加え、仕上げる。

おはなしにちなんだ  
こんだてに  
「おはなしマーク」が  
つきます。




ふくざわゆみこ・作/絵  
教育画劇