

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 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		一こどもの日献立一 ご飯 牛乳 若竹汁 かつおのごまみそがらめ コーンサラダ かしわもち	ご飯 牛乳 八宝菜 揚げギョウザ パンパンジー	パン 牛乳 はるさめスープ タンドリーチキン キャベツとハムのソテー	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 シュンユイ りっちゃんのサラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ 厚揚げの中華煮 炒めナムル
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ 塩 昆布(だし) 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うずら卵 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぶん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> かんもどき <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"/> えだまめ しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油
材料		<input type="checkbox"/> かつお <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ でんぶん 油 <input type="checkbox"/> 豆みそ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん ごま	<input type="checkbox"/> 砂糖 でんぶん 塩 こしょう ごま油 米酢	<input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ホキ 塩 こしょう でんぶん 油 根深ねぎ サラダ油 みりん しょうが こいくちしょうゆ 砂糖	<input type="checkbox"/> 豚肉 厚揚げ たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 チキンスープ ごま油 塩 でんぶん
	材料	<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"/> チキンハム 米酢 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ギョウザ 油 <input type="checkbox"/> ささみ油漬け きゅうり にんじん もやし 塩 ごま 米酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> チキンハム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 塩 ごま み酢 砂糖 サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> チキンハム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 塩 ごま み酢 砂糖 サラダ油 塩 こしょう
		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		ご飯 牛乳 カレーうどん 小魚と昆布のかき揚げ(米粉) ごまドレッシング和え	ご飯 牛乳 みそ汁 ハンバーグの照り焼き じゃがいものそぼろ煮	パン 牛乳 ポークビーンズ 鶏肉のインドネシア風揚げ おかひじきのサラダ	ご飯 牛乳 トック 白身魚の磯辺揚げ うの花炒り	一食育の日一 ご飯 牛乳 沢煮椀 焼きさばのみそだれ 筑前煮
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> カレールー うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 でんぶん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 ワイン風調味料 <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> 大豆 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 チキンスープ サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> トック <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <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"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)
材料		<input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> かえりちりめん 昆布 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉) 塩 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 清酒 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 砂糖 みりん でんぶん サラダ油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが にんにく ターメリック コリアンダー 塩 でんぶん 油	<input type="checkbox"/> うの花 <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 鶏肉 こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ えだまめ サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)
	材料	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり ささみ油漬け ごま 米酢 砂糖 サラダ油 塩 うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぶん サラダ油	<input type="checkbox"/> おかひじき <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> とうもろこし サラダドレッシング 米酢 塩	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> あおさ粉 塩 天ぷら粉 油	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし)

○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:

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 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 肉だんごのスープ ドライカレー マカロニサラダ	わかめご飯 牛乳 大根としょうがのスープ 豚肉のカリ揚げ 小松菜のソテー	パン 牛乳 ポークシチュー かぼちゃコロッケ 野菜炒め	ご飯 牛乳 肉じゃが あじの照り焼き ひね鶏のゆずサラダ	ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 とり天 もやしのごま和え			
	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"/> ご飯			
		<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> わかめ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳		
		<input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> サラダ油 塩	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle"/> ワイン風調味料 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle"/> トマトピューレ <input type="triangle"/> トマトケチャップ ウスターソース	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> サラダ油 <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="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> もずく <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし)			
献立	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 大豆 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく ワイン風調味料 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう	<input type="radio"/> 豚肉 清酒 しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ ごま	<input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ チキンスープ 米粉 塩 こしょう	<input type="radio"/> あじ 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん 清酒 でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油				
	献立	<input type="checkbox"/> マカロニ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし きゅうり チキンハム サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう	<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> にんじん うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	<input type="triangle"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> ひね鶏 清酒 キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 塩 こしょう	<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> こまつな 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ			
		献立	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	5月平均 栄養量 (中学校)		ビ タ ミ ン	A
<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 鶏卵	<input type="radio"/> 牛乳	B1				0.50mg
<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	<input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし)		<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう	エネルギー	756kcal				C
<input type="radio"/> レバー入りチキンフランク トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油	たんぱく質	31.0g	食塩相当量				3.2g
献立	<input type="triangle"/> ベーコン <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	<input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> ピッコロハム <input type="triangle"/> たまねぎ 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン <input type="radio"/> 平天 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ	脂質	28.7%	食物繊維	6.4g		
	<input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="triangle"/> 切り干し大根 <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん 塩 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢 ごま		カルシウム	343mg	マグネシウム	101mg		
				鉄	3.2mg	亜鉛	3.2mg		
		あぶたま丼 牛乳 大豆とハムのかき揚げ はりはり漬け				献立紹介 作ってみませんか?		かつおの ごまみそがらめ	
						材料 5人分 分量(g)		-5月1日(金)-	
						かつお……………200 A [土生姜……………4 こいくちしょうゆ…4 片栗粉……………適量 揚げ油……………適量 みそ……………10 砂糖……………8 B みりん……………4 水……………33 すりごま……………4		【作り方】 ①かつおは2cm角に切り、Aで下味をつける。 ②①のかつおに片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③Bを煮立て、たれを作る。 ④揚げたかつおにたれをからめ、仕上げる。	

○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: