

学校給食献立表(南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	わかめご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	肉だんごのスープ	大根としょうがのスープ	ポークシチュー	肉じゃが	もずくのみそ汁	もずくのみそ汁	もずくのみそ汁	
	ドライカレー	キムチ炒め	かぼちゃコロッケ	あじの竜田揚げ	鶏肉の漬け焼き	鶏肉の漬け焼き	鶏肉の漬け焼き	
じゃがいものマスタードソテー	小松菜のサラダ	パンバンジー	ひね鶏のゆずソテー	もやしのごま酢炒め	もやしのごま酢炒め	もやしのごま酢炒め		
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"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> わかめ	<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"/> 鶏つくね	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> 豆腐	<input type="checkbox"/> 豆腐	
	<input type="checkbox"/> はるさめ	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ワイン風調味料	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
材料	<input type="checkbox"/> 豆腐	<input type="checkbox"/> だいごん	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> にんにく	
	<input type="checkbox"/> チンゲンサイ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> グリンピース	<input type="checkbox"/> グリンピース	
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> こんにやく	<input type="checkbox"/> こんにやく	
	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> チンゲンサイ	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> エリンギ	<input type="checkbox"/> エリンギ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	
料	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	
	<input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ナンブラー	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> 鶏肉	
	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
料	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> にんにく	
	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> ワイン風調味料	<input type="checkbox"/> ワイン風調味料	
	<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> ワイン風調味料	<input type="checkbox"/> カレー粉	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	
	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> ワイン風調味料	<input type="checkbox"/> カレー粉	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> ウスターソース	
料	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	
	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	
	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> サラダ油	
料	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	
	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	
	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> オリーブ油	
献立	パン	あぶたま丼	パン	5月平均 栄養量 (中学校)		エネルギー	A	295μgRAE
	牛乳	牛乳	牛乳				B1	0.49mg
	ビーフンスープ	大豆とハムのかき揚げ	ポソレ				B2	0.57mg
	フランクフルトのソース焼き	はりはり漬け	ポテトささみカツ				C	27mg
献立	りっちゃんのサラダ		ひじきスパゲティ	たんぱく質	30.6g	食塩相当量	3.2g	
	いちごジャム			脂質	29.0%	食物繊維	6.7g	
				カルシウム	341mg	マグネシウム	100mg	
				鉄	3.3mg	亜鉛	3.2mg	
材料	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	献立紹介 作ってみませんか? 材料 5人分 分量(g) 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				
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 鶏卵	<input type="checkbox"/> 牛乳					
	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> 油揚げ	<input type="checkbox"/> 豚肉					
	<input type="checkbox"/> ビーフン	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんにく					
料	<input type="checkbox"/> 厚揚げ	<input type="checkbox"/> にんにん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	かつおの ごまみそがらめ -5月1日(金)- 【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。				
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> かまぼこ	<input type="checkbox"/> にんにん					
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 葉ねぎ	<input type="checkbox"/> にんにん					
	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とうもろこし					
料	<input type="checkbox"/> 葉ねぎ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しめじ	材料 5人分 分量(g) 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				
	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> パセリ					
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ローリエ					
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> サラダ油					
料	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> チキンスープ	材料 5人分 分量(g) 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				
	<input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 塩					
	<input type="checkbox"/> レバー入りチキンフランク	<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> ポテトとお米のささみカツ					
	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> ピッコロハム	<input type="checkbox"/> 油					
料	<input type="checkbox"/> とんかつソース	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> スパゲティ	材料 5人分 分量(g) 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				
	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 塩					
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 天ぷら粉	<input type="checkbox"/> 塩					
	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 塩					
料	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 切り干し大根	<input type="checkbox"/> ひじき	材料 5人分 分量(g) 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				
	<input type="checkbox"/> チキンハム	<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> にんにん					
	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ピーマン					
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> 平天					
料	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> サラダ油	材料 5人分 分量(g) 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				
	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> 砂糖					
	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> 砂糖					
	<input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖					
料	<input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	材料 5人分 分量(g) 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				
	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖					
	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> 砂糖					
	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> 砂糖					
料	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごま油	材料 5人分 分量(g) 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				
	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> いちごジャム					
	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> いちごジャム					
	<input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> いちごジャム					

○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: