

令和6年5月 学校給食献立予定表

加西市南部学校給食センター

1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
ごはん 牛乳 はるさめのピリからいため オニオンスープ ほうれんそうのツナサラダ	ごはん 牛乳・かしわもち かつおのてりあげ ばちじる キャベツのゆかりあえ 【こどもの日献立】	ごはん 牛乳 チキンカレー コーンサラダ ふくじんづけ	ごくどうパン 牛乳 ハムステーキ コンソメスープ マカロニサラダ	ごはん 牛乳 ししゃものフリッター みそじる やさしいひじきあえ	ごはん 牛乳 とりめしのぐ すましじる もやしのごまあえ いちごゼリー	ごはん 牛乳 ブルコギ もずくスープ きゅうりのちゅうかづけ	ごはん 牛乳 いかメンチカツ きくらげスープ もやしのしおこんぶあえ	ごはん 牛乳 とりにくのくろみつに ちゅうかスープ きりほしだいこんのナムル	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため みそじる きゅうりのすのもの レモンマフィン	ごはん 牛乳 ガーリックチキン やさしいスープ こんにやくサラダ レモンマフィン	ごはん 牛乳 とりにくのねぎソースかけ あつあげのみそじる もやしのナムル
○ とりにく □ はるさめ △ にんにく <small>(加西産)</small> △ にんじん △ しょうが △ <small>ハラマおろしにんにく<small>(加西産)</small></small> △ こいくちしょうゆ □ さとう □ さとう トウパンジャン しお こしょう □ サラダあぶら ○ やきぶた △ たまねぎ △ にんじん ポークフィオン チキンフィオン うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう △ ほうれんそう △ キャベツ △ コーン ○ ツナ りんごす □ さとう □ オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	○ かつお □ でんぶ □ あぶら △ しょうが △ こいくちしょうゆ みりん さけ □ さとう □ さとう そうめんばち ○ あぶらあげ ○ かまぼこ △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ○ だしこんぶ にほしだし うすくちしょうゆ しお △ キャベツ △ きゅうり △ しそ <small>こはんのもと</small> うすくちしょうゆ □ かしわもち	○ とりにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ トマトピューレ □ カレールウ △ すりおろしりんご チキンフィオン △ トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース △ <small>ハラマおろしにんにく<small>(加西産)</small></small> △ しょうが あかワイン うすくちしょうゆ カレーこ しお △ サラダあぶら △ コーン △ キャベツ △ きゅうり △ しそ △ ふくじんづけ	□ ごくどう ○ ポロニアステーキ ○ フランクフルト △ たまねぎ △ キャベツ □ じゃがいも △ にんじん △ コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう □ マカロニ △ きゅうり △ にんじん ○ ツナ □ オリーブオイル しお こしょう □ マヨネーズ	○ ししゃもフリッター □ あぶら ○ とうふ ○ わかめ △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ にんじん △ しめじ △ ねぎ ○ あぶらあげ ○ みそ にほしだし △ キャベツ △ にんじん △ コーン ○ あじつけひじき うすくちしょうゆ □ さとう	○ とりにく △ ごぼう △ にんじん △ さやいんげん さけ □ さとう こいくちしょうゆ みりん ○ とうふ ○ かまぼこ △ にんじん △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ えのきたけ △ ねぎ にほしだし ○ だしこんぶ うすくちしょうゆ しお △ ほうれんそう △ もやし □ すりごま うすくちしょうゆ □ さとう □ いちごゼリー	○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ もやし △ たらこ △ こいくちしょうゆ みりん さけ □ さとう △ きくらげ <small>(加西産)</small> ○ とうふ ○ やきぶた △ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ □ はるさめ ポークフィオン チキンフィオン にほしだし うすくちしょうゆ しお △ コーン チキンフィオン ポークフィオン うすくちしょうゆ しお こしょう △ きゅうり △ にんじん ○ しおこんぶ す □ さとう □ ごまあぶら トウパンジャン	○ いかメンチカツ □ あぶら ウスターソース △ トマトケチャップ トンカツソース □ さとう △ きくらげ <small>(加西産)</small> ○ とうふ ○ やきぶた △ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ □ はるさめ ポークフィオン チキンフィオン にほしだし うすくちしょうゆ しお □ ごまあぶら △ もやし △ きゅうり △ にんじん ○ しおこんぶ うすくちしょうゆ す □ さとう □ ごまあぶら トウパンジャン	○ とりにく □ こくとう みりん こいくちしょうゆ □ サラダあぶら □ でんぶ ○ やきぶた △ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ □ はるさめ ポークフィオン チキンフィオン にほしだし うすくちしょうゆ しお □ こしょう □ ごまあぶら △ きりほしだいこん △ にんじん ○ チキンハム △ ほうれんそう うすくちしょうゆ □ さとう □ さとう □ ごまあぶら △ おろしにんにく	○ ぶたにく △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ しょうが △ <small>ハラマおろしにんにく<small>(加西産)</small></small> △ こいくちしょうゆ さけ □ さとう みりん □ サラダあぶら □ でんぶ ○ やきぶた △ にんじん △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ ねぎ □ はるさめ ポークフィオン チキンフィオン にほしだし うすくちしょうゆ しお ○ みそ △ きゅうり ○ わかめ △ コーン ○ ツナ うすくちしょうゆ す □ さとう	○ とりにく こいくちしょうゆ △ <small>ハラマおろしにんにく<small>(加西産)</small></small> さけ ○ フランクフルト △ にんじん △ だしこんぶ うすくちしょうゆ しお △ コンソメ うすくちしょうゆ しお ○ みそ △ こんにやく △ キャベツ <small>(加西産)</small> △ パブリカ す □ さとう □ ツナ こいくちしょうゆ □ ごまあぶら □ レモンマフィン	○ とりにく △ しょうが △ ねぎ □ さとう こいくちしょうゆ みりん さけ ○ フランクフルト △ にんじん △ だしこんぶ うすくちしょうゆ しお ○ みそ △ ミニあつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ○ みそ △ もやし △ にんじん △ きゅうり △ おろしにんにく △ さとう □ す ○ さとう
21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	アレルゲンの表示 卵…鶏卵・うすらたまご 小…小麦 そ…そば (小)…調味料の原料小麦 乳…牛乳・乳製品 え…えび か…かに 落…落花生 く…くるみ (同一施設内で製造している食品は含みません) ※ 詳しい配合表が必要な場合は、学校に問い合わせ ください。		
○ ちくわのいそべあげ □ あぶら ○ とりにく □ うどん ○ ひらてん ○ あぶらあげ △ にんじん △ ごぼう △ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう みりん さけ ○ だしこんぶ にほしだし △ ほうれんそう △ にんじん ○ かつおぶし うすくちしょうゆ	ハン 牛乳 ハンバーグ とうにゅうコンソメ コーンスローサラダ ミルメーク	ごはん 牛乳 さわらのしおやき さといものみそじる くきわかめあえ	ごはん 牛乳 あつあげのカレーいため はるキャベツスープ ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき みそじる ほうれんそうのおかかあえ	ごはん 牛乳 マーボーどうふ にくだんごスープ ブロッコリーのごまあえ	ごはん 牛乳 とりにくのレモンづけ はるさめスープ にんじんしりしり	ごはん 牛乳 カレーぶたじゃが ひじきのふりかけ こまつなのじゃこあえ	ごはん 牛乳 きゅうにくのあまから わかめスープ ナムル	○…赤色の食品(体をつくるもとになるもの) □…黄色の食品(エネルギーのもとになるもの) △…緑色の食品(体の調子を整えるもの)		
○ ちくわのいそべあげ □ あぶら ○ とりにく □ うどん ○ ひらてん ○ あぶらあげ △ にんじん △ ごぼう △ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう みりん さけ ○ だしこんぶ にほしだし △ ほうれんそう △ にんじん ○ かつおぶし うすくちしょうゆ	○ ハンバーグ △ トマトケチャップ △ トマトピューレ □ さとう トンカツソース ウスターソース あかワイン ○ フランクフルト △ コーン △ うらごしコーン △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース ポークフィオン □ クリームシチュールウ ○ とうにゅう コンソメ しお こしょう △ キャベツ <small>(加西産)</small> △ きゅうり △ にんじん うすくちしょうゆ □ さとう りんごす □ オリーブオイル しお こしょう □ ミルメーク	○ さわら しお □ さといも <small>(加西産)</small> △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ にんじん △ えのきたけ △ ねぎ にほしだし ○ みそ ○ きわかめ ○ ツナ △ キャベツ <small>(加西産)</small> △ にんじん △ コーン うすくちしょうゆ す □ さとう	○ ぶたにく △ しょうが △ <small>ハラマおろしにんにく<small>(加西産)</small></small> ○ ミニあつあげ △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ にんじん △ だしこんぶ △ ねぎ □ ごまあぶら カレーこ こいくちしょうゆ ○ みそ □ さとう □ さけ □ でんぶ ○ やきぶた △ はるキャベツ △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ にんじん ポークフィオン チキンフィオン にほしだし うすくちしょうゆ しお こしょう △ ブロッコリー ○ ツナ うすくちしょうゆ □ さとう りんごす □ オリーブオイル しお こしょう	○ とりにく しおこうじ しお こしょう △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ○ あぶらあげ にほしだし ○ みそ △ ほうれんそう △ もやし △ にんじん こいくちしょうゆ ○ かつおぶし	○ とりにく ○ とうふ □ はるさめ △ たまねぎ △ にんじん △ だしこんぶ △ しょうが △ ねぎ ○ みそ こいくちしょうゆ □ さとう トウパンジャン チンメンジャン <small>(にま油)</small> チキンフィオン さけ □ ごまあぶら □ でんぶ ○ とりつくね △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ポークフィオン チキンフィオン にほしだし うすくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら △ にんじん ○ ツナ こいくちしょうゆ さけ □ ごまあぶら	○ とりにく しお こしょう □ でんぶ □ あぶら みりん □ さとう うすくちしょうゆ チキンフィオン レモンかじゅう ○ とうふ ○ やきぶた △ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ □ はるさめ ポークフィオン チキンフィオン にほしだし うすくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら △ にんじん ○ ツナ こいくちしょうゆ さけ □ ごまあぶら	○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ <small>ハラマおろしにんにく<small>(加西産)</small></small> △ にんじん △ しょうが △ さやいんげん △ こんにやく こいくちしょうゆ □ さとう みりん さけ □ サラダあぶら ○ ひじき ○ かつおぶし □ いりごま □ さとう こいくちしょうゆ みりん △ こまつな △ もやし ○ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ □ ごまあぶら	○ きゅうにく △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ <small>ハラマおろしにんにく<small>(加西産)</small></small> △ こいくちしょうゆ □ さとう □ ごまあぶら トウパンジャン □ でんぶ ○ わかめ ○ チキンハム △ にんじん △ たまねぎ <small>(加西産)</small> △ ねぎ チキンフィオン ポークフィオン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ △ もやし △ ほうれんそう △ にんじん す □ さとう うすくちしょうゆ △ おろしにんにく □ ごまあぶら	○ とりにく △ しょうが △ ねぎ □ さとう こいくちしょうゆ みりん さけ ○ フランクフルト △ にんじん △ だしこんぶ うすくちしょうゆ しお ○ みそ △ ミニあつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ○ みそ △ もやし △ にんじん △ きゅうり △ おろしにんにく △ さとう □ す ○ さとう		
粉末のミルメークです！ 牛乳パックの口を開けて、 上手に溶かしてから飲み ましょう♪									今月の栄養価	小学校	中学校
									熱量(kcal)	628	750
									たんぱく質(g)	25.0	29.4
									脂質(g)	16.6	18.7