



2026年

5月のこんだて

給食費口座振替日 5月25日(月)

通帳残高を確認のうえ前日までに

入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)【ボ有】	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう すぶた もやしのちゅうかあえ	パン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき エリンギスープ ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かつおカツ たけのこのすましじる ほうれんそうのひじきあえ かしわもち	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ クリームシチュー アスパラサラダ	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 きゅうりのちゅうかつげ	ごはん ジョア(プレーン) カラフルそばろどん しんたまねぎのすましじる すのもの	パン ぎゅうにゅう とりとさつまいものあまからあげ ポトフ にしわきいちごジャム	しそごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき キャベツのみそしる チンゲンサイのきんごまあえ
おかずのないよう	ぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが かたくりこ こめこ さとう あぶら ケチャップ しょうゆ さけ す もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん さとう ごまあぶら す しょうゆ	とりにく さとう あぶら しょうゆ みりん ベーコン たまねぎ エリンギ もやし にんじん パセリ コンソメスープ しお じゃがいも きゅうり コーン にんじん ノンエッグマヨネーズ さとう す しお こしょう	かつおカツ あぶら ぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお ほうれんそう もやし しそひじき しょうゆ こどもの日メニュー	ハンバーグ さとう ケチャップ とんかつソース ワイン とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう なまクリーム バター こむぎこ あぶら コンソメスープ しお こしょう アスパラガス キャベツ コーン にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	はるまき あぶら 豆腐 ぶたにくミンチ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ みそ さとう ごまあぶら かたくりこ しお さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン きゅうり さとう ごまあぶら しょうゆ す しお	とりにくミンチ ごぼう にんじん エリンギ コーン しょうが えだまめむきみ さとう あぶら かたくりこ しょうゆ みりん みそ 豆腐 かまぼこ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ ツナ わかめ きゅうり さとう しょうゆ す	とりにく さつまいも しょうが かたくりこ さとう あぶら しょうゆ さけ みりん とりにくね たまねぎ だいこん キャベツ にんじん コンソメスープ しお こしょう いちご レモンかじゅう さとう	しそごはんのもと さわら しおこうじ さけ しょうゆ あぶらあげ さつまいも キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし チンゲンサイ えのきたけ きんごま ごまあぶら しょうゆ
こんだて	パン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき オニオンスープ コールスローサラダ	ごはん ジョア(ストロベリー) さかなのなんぼんづけ キムチスープ たくあんあえ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はるさめスープ やさいのかりりじゃこあえ	こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン ミネストローネ だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう コロッケ ぶたじる こまつなのおひたし かつおふりかけ	パン ぎゅうにゅう フライドポテト キーマカレー はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき みそしる キャベツのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう とりやが ごぼうサラダ ミニフィッシュ
おかずのないよう	とりにく さとう あらびきマスタード しょうゆ さけ みりん しお ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンピジョン コンソメスープ しお しょうゆ こしょう キャベツ コーン にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ さとう しょうゆ	あじ ホキ たまねぎ にんじん さとう さとう かたくりこ あぶら さけ しお す こしょう しょうゆ とうがらしこ ぶたにく 豆腐 もやし キムチ にんじん なら ちゅうかスープ しょうゆ しお たくあん キャベツ きゅうり にんじん ごま さとう ごまあぶら しょうゆ	ぶたにく たまねぎ しょうが さとう あぶら かたくりこ しょうゆ みりん さけ はるさめ たまねぎ はくさい にんじん ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお ちりめんじゃこ チンゲンサイ キャベツ にんじん ごまあぶら さとう しょうゆ	くろざとう とりにく じゃがいも たまねぎ マッシュルーム ぎゅうにゅう チーズ バター こむぎこ しお こしょう だいず たまねぎ にんじん キャベツ ダイストマト パジルペースト さとう あぶら コンソメスープ しお こしょう ケチャップ とんかつソース ツナ だいこん きゅうり にんじん さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ しお こしょう	コロッケ あぶら ぶたにく だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ みそ にぼし こまつな もやし かつおぶし しょうゆ	フライドポテト あぶら しお ぶたにくミンチ だいずフレーク たまねぎ コーン にんじん えだまめむきみ しょうが にんにく あぶら さとう カレーウ しょうゆ しお ケチャップ こしょう とんかつソース カレーこ チキンハム はるさめ キャベツ にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ す 口座振替日	とりにく ねぎ しょうが にんにく さとう ごまあぶら しょうゆ さつまいも たまねぎ だいこん にんじん ねぎ みそ にぼし キャベツ きゅうり にんじん さとう ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく さとう あぶら しょうゆ みりん さけ にぼし ごぼう きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ さとう しょうゆ す
こんだて	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース イタリアンサラダ ミルメークコーヒー	ごはん ジョア(マスカット) ちくわのいそべあげ かきたまじる ブロッコリーのごまあえ	とりにく たまねぎ しょうが さとう あぶら かたくりこ しょうゆ みりん さけ はるさめ たまねぎ はくさい にんじん ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお ちりめんじゃこ チンゲンサイ キャベツ にんじん ごまあぶら さとう しょうゆ	こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン ミネストローネ だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう コロッケ ぶたじる こまつなのおひたし かつおふりかけ	パン ぎゅうにゅう フライドポテト キーマカレー はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき みそしる キャベツのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう とりやが ごぼうサラダ ミニフィッシュ
おかずのないよう	ぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが かたくりこ こめこ さとう あぶら ケチャップ しょうゆ さけ す もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん さとう ごまあぶら す しょうゆ	とりにく さつまいも しょうが かたくりこ さとう あぶら しょうゆ さけ みりん とりにくね たまねぎ だいこん キャベツ にんじん コンソメスープ しお こしょう いちご レモンかじゅう さとう	とりにく さつまいも しょうが かたくりこ さとう あぶら しょうゆ さけ みりん とりにくね たまねぎ だいこん キャベツ にんじん コンソメスープ しお こしょう いちご レモンかじゅう さとう	ハンバーグ さとう ケチャップ とんかつソース ワイン とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう なまクリーム バター こむぎこ あぶら コンソメスープ しお こしょう アスパラガス キャベツ コーン にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	はるまき あぶら 豆腐 ぶたにくミンチ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ みそ さとう ごまあぶら かたくりこ しお さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン きゅうり さとう ごまあぶら しょうゆ す しお	とりにくミンチ ごぼう にんじん エリンギ コーン しょうが えだまめむきみ さとう あぶら かたくりこ しょうゆ みりん みそ 豆腐 かまぼこ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ ツナ わかめ きゅうり さとう しょうゆ す	とりにく さつまいも しょうが かたくりこ さとう あぶら しょうゆ さけ みりん とりにくね たまねぎ だいこん キャベツ にんじん コンソメスープ しお こしょう いちご レモンかじゅう さとう	しそごはんのもと さわら しおこうじ さけ しょうゆ あぶらあげ さつまいも キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし チンゲンサイ えのきたけ きんごま ごまあぶら しょうゆ

日	28日(木)	29日(金)【ボ有】
こんだて	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース イタリアンサラダ ミルメークコーヒー	ごはん ジョア(マスカット) ちくわのいそべあげ かきたまじる ブロッコリーのごまあえ
おかずのないよう	ぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが かたくりこ こめこ さとう あぶら ケチャップ しょうゆ さけ す もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん さとう ごまあぶら す しょうゆ	ちくわ (小2本 中3本) あおのり こめこのてんがらこ あぶら たまご 豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かたくりこ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお ブロッコリー ごま さとう しょうゆ

※都合により食材が変更となる場合があります。
 ○印...おもにからだをつくるものとなるしよくひん
 □印...おもにエネルギーのもととなるしよくひん
 △印...おもにからだのちようしをとのえるものとなるしよくひん
 ★印...あたらしいメニュー
 ☺印...かみかみメニュー

こどもの日メニュー
 5月5日こどもの日は、「こどもの成長を祝う日」で、「端午の節句」ともいい、かしわもちやちまきなどを食べる風習があります。給食では、5月8日に「こどもの日メニュー」として、かしわもちが登場します。かしわもちを味わい、成長をお祝いしましょう。

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

給食では、西脇ファーマーズブランド*の農産物も積極的に使用しています。
 *西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産

5月の給食目標
 気持ちのよい給食時間にしよう

気持ちのよい給食時間を過ごすには、食事のマナーを守ることが大切です。

基本の食事マナー

心をこめて あいさつをする
 食器をもって 食べる
 口をとじてかむ
 食べている途中で 立ち歩かない
 正しいしせいで 食べる

5月の平均栄養供給量 ()は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	592kcal (650)	732kcal (830)
たんぱく質	23.2g (26.8)	28.0g (34.3)

食事マナーを守って食べると、気持ちのよい給食時間を過ごすことができます!