



2023年

# 5月のこんだて

給食費口座振替日 5月25日(木)

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

※西脇市は卵アレルギーのみ別缶対応しています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【別有】と表示しています)。

日	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
こ ん だ て	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりにくのカレーあげ ポタージュ アスパラサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ★キムチいりぶたじる あおなのおひたし	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう コーンコロケ ミネストローネ きりぼしだいこんのサラダ	<b>こどもの日メニュー</b> <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう さばのみそに ★さつきじる ごしきあえ <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> なめし <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ★とりにくとだいずの カミカミあげ たまねぎのみそしる ツナときゅうりのすのもの	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう やきハンバーグ ソースかけ ほうれんそうのスープ ポテトサラダ	<input type="checkbox"/> ぶたどん (ごはん) <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ちゅうかスープ キャベツのしそひききあえ	<input type="checkbox"/> パインアップルパン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき ポトフ きんごまヨササラダ
お か ず の な い よ う	<input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こめこ あぶら しょうゆ さけ カレーこ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> バター あぶら <input type="checkbox"/> こむぎこ しお こしょう コンソメスープ <input type="checkbox"/> ツナ <input checked="" type="checkbox"/> アスパラガス <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> いわしのみりんぼし <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> キムチ <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ごまあぶら にぼし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> かつおぶし しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> コーンコロケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にくだんご <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ダイスタマト <input checked="" type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あぶら ケチャップ コンソメスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ゆずしょうゆドレッシング しょうゆ	<input type="checkbox"/> さばのみそに <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <b>ラッキーにんじん はいっているよ!</b> <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> にんじん コーン <input type="checkbox"/> ゆずしょうゆドレッシング <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> なめしのもと <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ しょうが <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さけ しょうゆ す <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> みそ にぼし <input type="checkbox"/> ツナ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> さとう す しょうゆ	<input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> さとう ケチャップ ワイン とんかつソース <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> あぶら コンソメスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう す しお こしょう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ しょうが <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ しょうゆ みりん さけ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ほししいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> しそひきき <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ もやし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> ドライパン <input type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> オリーブあぶら ワイン <input type="checkbox"/> こしょう しょうゆ <input type="checkbox"/> ウイナー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input checked="" type="checkbox"/> プロコリー <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> きんごま <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ しょうゆ

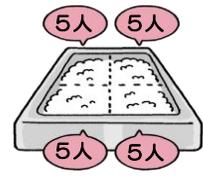
日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)【別有】	25日(木)
こ ん だ て	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ちくわのいそべあげ (小2本 中3本) さつまいものみそしる あおなのじゃこあえ <input checked="" type="checkbox"/> あじつけれ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんあえ <input checked="" type="checkbox"/> ミニフィッシュ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう かつおカツ エリンギスープ コールスローサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう トンテキ ★ちゃんこじる ごもくきんびら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう マカロニグラタン コロコロやさいのスープ イタリアンサラダ <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ★しるみざかなの わふうあんかけ おかひじきのみそしる キャベツのごまあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため <b>にらたまじる</b> やさいのいそあえ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ★とりにくのあまからだれ チンゲンサイのスープ きゅうりのうめサラダ <input type="checkbox"/> ミルクココア
お か ず の な い よ う	<input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> あおのり <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ にぼし しょうゆ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん にぼし <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう フレンチドレッシング しょうゆ	<input type="checkbox"/> かつおカツ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん コンソメスープ しお <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう フレンチドレッシング しょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ しょうゆ みりん ウスターソース <input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん もやし <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほししいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら だしこんぶ しょうゆ けずりぶし みりん しお <input type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん ピーマン <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> マカロニ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> あぶら パター <input type="checkbox"/> こむぎこ しお こしょう <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめむきみ <input type="checkbox"/> あぶら コンソメスープ しお こしょう <input checked="" type="checkbox"/> あかパブリカ コーン <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ きゅうり <input type="checkbox"/> オリーブあぶら さとう す しお	<input type="checkbox"/> しるみざかな <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほししいたけ <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> さとう かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> おかひじき <input type="checkbox"/> みそ にぼし <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> もやし にら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ ポークピュン しお ちゅうかスープ しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> はくさい にんじん <input type="checkbox"/> しおこんぶ しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごま さとう <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ みりん <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん コンソメスープ しょうゆ しお <input type="checkbox"/> ツナ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> はいにく <input checked="" type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="checkbox"/> さとう す しょうゆ

日	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こ ん だ て	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ジョア ビーンズカレー ごぼうサラダ ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> げんりょうパン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう やきそば ブロッコリーサラダ <input type="checkbox"/> オレンジゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき すましじる こまつなのおひたし	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう はるまき マーボーどうふ きゅうりのちゅうか そくせきづけ
お か ず の な い よ う	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> ビーンズミックス <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> えだまめむきみ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あぶら カレールウ カレーこ こしょう とんかつソース コンソメスープ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう コーン <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう す しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> やきそばめん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> あおのり <input type="checkbox"/> ごまあぶら とんかつソース ウスターソース オイスターソース こしょう <input type="checkbox"/> ツナ <input checked="" type="checkbox"/> ブロッコリー <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら しょうゆ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶし しょうゆ	<input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ テンメンジャン トウナンジャン さけ しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら す しょうゆ

## 5月の給食目標 上手に配ぜんしよう

### ごはん・和え物・炒め物など

20人のクラスの場合、全体を4等分した量から5人分配するようにするなど、目安をつけて盛りつけましょう。



きれいに洗った手で衛生にも気をつけて盛りつけよう!

### 焼き物・揚げ物・デザートなど

落とさないように、ていねいに配りましょう。



### 汁物

具が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜてから盛りつけましょう。



～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

こめ	たまねぎ	じゃがいも	ピーマン	にんにく	にら
きんごま	ほうれんそう	こまつな	チンゲンサイ	きゅうり	

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物

※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

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	635kcal (650)	797kcal (830)
たんぱくしつ	25.5g (26.8)	30.9g (34.3)

