

2019年度 5月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	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)	
献立名	ごはん いかのてり煮 ちりめんじゃこの和え物 いも団子汁	小パン スープバグティ チキンメンチカツ アスパラとキャベツのソテー	ごはん さわらのてり焼き 切干し大根の煮付け 根菜のごま汁	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン セミノール(かんまつ類)	減ごはん わかめうどん かき揚げ 大豆の燗煮	ごはん かつおのしぐれ煮 ごま和え すまし汁 ミニなたい焼き	ごはん パン ポークビーンズ マッシュポテト レタスのスープ いちごジャム	和食の日 妻ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 煮わしの南蛮漬 煮びたし 母子茶	ごはん 中華煮 春雨の炒め物 清見オレンジ	ごはん さばの塩焼き きつね きつね汁	ごはん さばの塩焼き きつね きつね汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 松菜いか 50g 1枚 砂糖 2.2 こいロしようゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 小松菜 15 キャベツ 25 ちりめんじゃこ 25 砂糖 0.2 うすロしようゆ 0.75 鶏肉皮付き 12 いももち 25 厚揚げ 10 人参 20 大根 20 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすロしようゆ 0.05 塩 115 水	パン スパバグティ 10 ベーコン 5 玉ねぎ 30 人参 5 マッシュルーム 7 グリーンピース 7 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 ホワイトルウ 10 牛乳 20 生クリーム 5 塩 0.55 こしょう 0.04 水 85 特製の粉(卵入り) 5 鶏肉 5 豆腐 15 グリーンアスパラ 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2	精白米 80 さわら 50g 1切 こいロしようゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいロしようゆ 1.5 うすロしようゆ 1.35 みりん 1 水 20 鶏肉 15 豆腐 15 人参 30 じゃがいも 10 あらいごぼう 10 人参 7 えのきたけ 5 青ねぎ 5 みそ 1 みりん 8.5 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 水 115	精白米 80 豆腐 80 合コンチ 20 五ねぎ 30 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 けずり節 0.4 だし昆布 3.4 トウモロコシ 0.3 チンゲンジャン 2 でん粉 2 こいロしようゆ 3.5 水 40 ピーマン 8 チキンハム 7 キャベツ 10 人参 10 水 0.15 大豆(炒) 0.03 油揚げ 1.35 油揚げ 1/4 人参 1.5 けずり節 5 三温糖 1 こいロしようゆ 1.2 みりん 2.6 水 0.7	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 6 かつわかめ 0.3 人参 7 玉ねぎ 20 土しよが 10 けずり節 4 だし昆布 0.5 みりん 0.5 塩 0.01 うすロしようゆ 6 砂糖 130 うすロしようゆ 15 大豆 15 白菜 30 人参 7 えのきたけ 8 青ねぎ 4 だし昆布 1 けずり節 5 うすロしようゆ 5.4 水 120 ミニなたい焼き(小袋) 1	精白米 80 豚肉 16 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 15 ケチャップ 2.6 トマトジュース 2.6 ウスターソース 0.51 こいロしようゆ 0.64 塩 0.64 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 0.1 砂糖 0.1 水 1.08 じゃがいも 50 パセリ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 豆乳A 3 人参 25 こいロしようゆ 3 小松菜 5 人参 15 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 母子茶 1本 いちごジャム(小袋) 1	精白米 72 押麦 8 厚揚げ 55 豚肉 25 玉ねぎ 25 つきこんにやく 15 人参 10 さいいんげん 7 三温糖 2.3 うすロしようゆ 3 こいロしようゆ 3 みりん 0.9 水 30 いわしの鰯粉付き30g 1 なたね油(揚げ油) 5 鶏豆はるさめ 2 ポークハム 1.5 料理酒 5 砂糖 3 こいロしようゆ 3 人参 2.4 小松菜 15 もやし 25 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに 母子茶がつかます	精白米 80 いか短冊 20 厚揚げ 35 うすろ水煮 23 玉ねぎ 15 人参 10 白菜 20 白いりごま 35 チンゲン菜 15 チキンブイオン 1.5 でん粉 1 三温糖 0.2 塩 0.14 水 6 油揚げ 5 大豆(ゆで) 15 じゃがいも 25 白菜 25 青ねぎ 5 煮干し粉 25 みそ 5 水 105	精白米 80 さば 50g 1切 さわかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 1 白いりごま 10 三温糖 1.6 こいロしようゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 油揚げ 5 大豆(ゆで) 15 じゃがいも 25 白菜 25 青ねぎ 5 煮干し粉 25 みそ 5 水 105		
エネルギー(kcal)	599(27.7) / 716(32.8)	690(26.7) / 863(32.5)	645(27.9) / 773(33.0)	630(24.9) / 761(30.1)	597(19.9) / 731(23.8)	595(27.4) / 701(33.0)	587(23.4) / 725(28.7)	593(23.8) / 760(30.7)	616(24.2) / 741(29.1)	666(27.8) / 798(32.8)	
学校給食摂取基準	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	
エネルギー	650kcal	830kcal	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 34.3g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 34.3g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 34.3g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 34.3g	
エネルギー	830kcal	たんぱく質 34.3g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 34.3g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 34.3g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 34.3g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 34.3g	

三田市の学校給食センター紹介

三田市内の40校園、約10,200食の学校給食を、ゆりのき台と清水山の2つの給食センターで作っています。楽しい!おいしい!魅力ある給食を届けます。

ゆりのき台 給食センター



給食数...約 7,000食

- ・小学校 13校 (藍・本庄・広野・武庫・すずかけ台・狭間・富士・あかしあ台・弥生・つつじが丘・けやき台・学園・ゆりのき台)
- ・中学校 5校 (長坂・狭間・富士・藍・ゆりのき台)
- ・幼稚園 3園 (広野・藍・本庄) ・特別支援学校 1校(ひまわり)

所長1名、事務員6名、栄養士1名
栄養教諭3名、調理師38名
食の安全担当調理師2名

清水山給食センター

給食数...約 3,200食

- ・小学校 7校 (三田・三輪・志手原・小野・高平・母子・松が丘)

- ・中学校 3校 (上野台・八景・けやき台)

- ・幼稚園 7園 (三田・三輪・志手原・小野・母子・松が丘・高平)

- ・特別支援学校 1校(上野ヶ原)

所長1名、事務員1名、
栄養教諭3名、調理師24名



ゆめをかなえる
りっぱなからだ
のこさず食べよう
きゅうしよく
だいすき♡♡
いただきます

