

令和8年 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。

B:三田市立清水山給食センター

| 日・曜 | 1日(金) | 7日(木) | 8日(金) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 18日(月) | 19日(火) |
|--------------|--|---|---|---|--|---|--|--|---|--|
| 献立名 | ごはん ほっけの塩焼き 昆布の煮物 沢煮焼 | ごはん 鶏肉の塩麴焼き かつお和え みそ汁 | ごはん 中華丼の具 焼ビーフン ジュシーフルーツ (柑ぎつ類) | ごはん かつおのしぐれ煮 ごま和え 豚汁 | ごはん たこのから揚げ たけのこのおなか煮 いも団子汁 味付けのり | パン 焼きハンバーグ キャベツとコーンのソテー クリームスープ | ごはん 春巻 ピビンバ(ごま) わかめスープ | ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え | わかめごはん 白身魚のレモンじょうゆかけ たくあん和え 具だくさんスープ | まごわやさしい ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう(ごま) みそ汁 |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 80 ほっけ 1切 きざみ昆布 2.4 干しいたけ 0.8 豚肉 12 つきこんにやく(白) 10 こいりしょうゆ 3 みりん 1.5 三温糖 1.5 水 20 鶏肉皮付き 8 厚揚げ 20 白菜 15 玉ねぎ 10 人参 5 みつば 5 だし昆布 0.5 削り節 3 塩 0.2 うすろしょうゆ 5 水 120 | 精白米 80 鶏肉(テキ用) 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 小松菜 15 もやし 25 花かつお 0.5 うすろしょうゆ 1.1 上白糖 0.2 玉ねぎ 25 塩 20 キャベツ 5 油揚げ 5 しめじ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 | 精白米 80 豚肉(角切り) 16 土しょうが 3.3 三温糖 1.8 こいりしょうゆ 5 みりん 2 料理酒 1.5 みりん 10 削り節 15 水 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしょうゆ 1.2 豚肉 12 玉ねぎ 15 つきこんにやく 10 だし昆布 5 あらいごぼう 7 油揚げ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 | 精白米 80 真たこのから揚げ 40 なたね油(揚げ油) 4 たけのこの(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 1.6 うすろしょうゆ 2.16 みりん 0.8 削り節 1.6 水 12 いももち 25 油揚げ 5 小松菜 10 人参 5 だし昆布 1 削り節 5 うすろしょうゆ 4.5 塩 0.2 水 120 味付けのり 1袋 | 精白米 80 ハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 キャベツ 40 ホールコーン 5 うすろしょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 なたね油 0.2 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 30 人参 10 ホワイトルウ(米粉) 7 牛乳 15 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.68 こしょう 0.05 水 85 | 精白米 80 春巻 1 なたね油(揚げ油) 5 牛肉 30 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 上白糖 2.5 水 1.2 うすろしょうゆ 4.95 ごま油 1.2 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.3 こしょう 0.03 水 112 | 精白米 80 わかめごはんの素 2.29 白身魚(角切り) 40 じゃがいも 40 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.2 カレールウ(米粉) 11 りんごピューレ 5 水 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 | 精白米 80 さば 1切 あらいごぼう 20 人参 10 つきこんにやく 10 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こいりしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 じゃがいも 20 油揚げ 5 人参 10 しめじ 7 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 | | |

※献立は都合により変更することがあります。
 ※太字は三田の食材を使用しています。
 ※揚げ油は複数回使用しています。

三田市の学校給食センター 紹介

三田市内35校園の学校給食を、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。

清水山給食センター

給食数・・・約 3,000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 4園

(三田・三輪・松が丘・ありまふじ)

・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25名

安全・安心 おいしい
 魅力ある給食を作ります!!



- き** せつの食べ物とりいれて
- ゆ** げたつ大きなかまをませ
- う** でをふるってつくります
- し** ゃくよそそるいいかおり
- よ** くあじわって
- く** ラスでおいしくいただきます

三田市 学校給食Q

学校給食や食育の情報などは三田市HPにて。センター紹介動画もあるのでぜひ、検索を!



ゆりのき台給食センター

給食数・・・約 6,400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 1園 (みつば)

・特別支援学校 1校 (ひまわり)

課長1名、所長1名、事務員7名、
 栄養士1名、栄養教諭2名、調理師50名、
 食の安全担当調理師1名

令和8年 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。

B: 三田市立清水山給食センター

| 日・曜 | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
|--------------|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 献立名 | パン プレーンオムレツ 海と畑のサラダ ミネストローネ | 春の味覚献立 えんどうご飯 あじの竜田揚げ ごま和え すまし汁 | ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨とチキンハムの酢の物 | ごはん いかのスタミナソースかけ ナムル(ごま) 中華風コーンスープ | 麦ごはん とりそぼろ 厚焼き卵 ふのみそ汁 | パン チキンメンチカツ ジャーマンポテト 野菜スープ | おたのしみ献立 減ごはん 豚じゃが ししゃも ごま酢和え 米粉のいちごクレープ | ごはん かき揚げ 大豆の磯煮 お米のめん汁 かつおぶりがけ(中学校のみ) |
| 材料名および使用量(g) | パン 1こ プレーンオムレツ 1こ キャベツ 20 まぐろフレーク 10 ホールコーン 8 ひじき 0.3 上白糖 1 塩 0.04 うすろしよゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 8 ひよこ豆 8 玉ねぎ 30 人参 10 にんにく 0.2 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイスカット 15 上白糖 0.1 塩 0.84 こしょう 0.05 水 105 | 精白米 70 えんどう(むきみ) 10 塩 0.84 あじ 1 土しよが 0.4 こいしよゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 白菜 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.2 豆腐 25 玉ねぎ 15 かまぼこ 10 油揚げ 5 油揚げ 5 だし昆布 1 削り節 5 うすろしよゆ 5.4 水 120 | 精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 にら 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいしよゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1 キャベツ 15 緑豆はるさめ 5 チキンハム 5 もやし 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 | 精白米 80 松豆いか 1 青ねぎ 1 にんにく 0.1 土しよが 0.25 こいしよゆ 3 みりん 3 でん粉 0.4 水 3 もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいしよゆ 2.56 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 ベーコン 5 玉ねぎ 25 白菜 25 はるさめ 3 コーンピューレ 10 ホールコーン 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.65 こしょう 0.01 うすろしよゆ 1.8 でん粉 1 水 110 | 精白米 72 押麦 8 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しよが 1 三温糖 1.4 こいしよゆ 2.8 料理酒 1.5 厚焼卵 1 おつゆ麩 2 カットわかめ 0.2 玉ねぎ 20 白菜 20 つきこんにやく 7 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 | パン 1こ チキンメンチカツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ(乾燥) 0.05 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 鶏肉皮付き 5 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 10 セロリ 3 マッシュルーム 7 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしよゆ 2.7 こしょう 0.04 水 120 | 精白米 70 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 小丸天 20 三温糖 2 うすろしよゆ 3.24 こいしよゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うすろしよゆ 1.5 酢 2 米粉のいちごクレープ 1袋 ※クレープは卵・乳・小麦を使用していません | 精白米 80 れんこん水煮 8 ちくわ 12 人参 8 さやいんげん 8 小麦粉 8 塩 0.1 水 6 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 削り節 1 三温糖 1.2 こいしよゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 鶏肉皮付き 10 ピーマン(平めん) 5 玉ねぎ 25 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしよゆ 6 みりん 0.3 水 125 かつおぶりがけ(中学校のみ) 1袋 |



給食では、三田でとれた食材を優先して使用します。三田産のものを献立に使うときは、太字で表示しています。

○×クイズ

(1) 5月の給食のお米は三田米を使っている (○・×)



(2) 5月の後半に使う玉ねぎは三田産の予定だ。 (○・×)



給食献立ができるまで

☆小学生・中学生を除く [黄]〇熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]〇血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑]△体の調子をとどめる食品(ビタミン・ミネラル)



栄養教諭が、献立原案をたてます。栄養バランスを考え、行事食や季節の食材を取り入れます。

栄養教諭と調理師が献立案を協議し、決定します。

毎月、保護者代表・校長代表により、学校給食の食材を選定します。



学校園から提出された給食予定表をもとに、食材の発注をします。

みじたく・手あらい

ほこりやかみの毛がついていないか確認しあう

つめブラシで、つめの中もあらう

下処理

野菜の皮をおき、ヘタや根を切り、食材を丁寧に洗う

いたみや虫がついていないかチェック

たっぷりの水で3回洗う

調理

汁物、煮物、和え物、焼き物や揚げ物などのおかずを作る

十分に加熱できているか、中心温度を確認し記録する

クラスの食缶に入れる

配送

おかずと食器をコンテナに積み、給食配送トラックで学校・園に届ける

NEWトラック

○×クイズの答…(1)○(2)○