

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。

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

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	わかめごはん 白身魚のレモンじょうゆがけ たくあん和え 具だくさんスープ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かつお和え みそ汁	ごはん ほっけの塩焼き 昆布の煮物 沢煮椀	麦ごはん とりそぼろ 厚焼き卵 ふのみそ汁	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	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 かつおふりかけ(中学校のみ)	ごはん かつおのしぐれ煮 ごま和え 豚汁	ごはん 春巻 ピビンバ(ごま) わかめスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 わかめごはんの素 2.29 白身魚(角切り) 40 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 15 上白糖 2.5 うすろしようにゆ 3.6 レモン汁 1.4 水 2.2 キャベツ 30 小松菜 15 たくあん漬け 4.5 うすろしようにゆ 0.9 ベーコン 5 白菜 20 もやし 7 人参 5 えのきたけ 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンピイオン 5 塩 0.3 うすろしようにゆ 5 こしょう 0.02 水 125	精白米 80 鶏肉(デキ用) 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 うすろしようにゆ 1.1 上白糖 0.2 玉ねぎ 25 キャベツ 20 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 ほっけ 1枚 きさみ昆布 2.4 干しいたけ 0.8 豚肉 12 つきこんにやく(白) 10 こいロしようにゆ 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 うすろしようにゆ 5 水 120	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 こいロしようにゆ 2.8 料理酒 1.5 厚揚げ 1 おつゆ麩 2 カットわかめ 0.2 白菜 5 玉ねぎ 20 人参 20 ごま油 7 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 コーンビュレ 10 ホールコーン 5 青ねぎ 5 チキンピイオン 5 塩 0.65 こしょう 0.01 うすろしようにゆ 1.8 でん粉 1 水 110	精白米 80 松豆いか 1枚 青ねぎ 1 にんにく 0.1 土しよが 0.25 玉ねぎ 3 パセリ(乾燥) 0.05 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいロしようにゆ 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 コーンビュレ 10 ホールコーン 5 青ねぎ 5 チキンピイオン 5 塩 0.65 こしょう 0.01 うすろしようにゆ 1.8 でん粉 1 水 110	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 うすろしようにゆ 3.24 こいロしようにゆ 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 うすろしようにゆ 1.5 酢 2 こしょう 0.04 水 120 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 こいロしようにゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 鶏肉皮付き 10 ビーフン(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 うすろしようにゆ 6 みりん 0.3 水 125 かつおふりかけ(中学校のみ) 1袋	精白米 80 かつお(角切り) 40 土しよが 3.3 三温糖 1.8 こいロしようにゆ 5 みりん 2 料理酒 1.5 水 10 小松菜 15 キャベツ 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 酢 1.2 うすろしようにゆ 1.2 ごま油 12 カットわかめ 15 豆腐 10 人参 7 玉ねぎ 5 チキンピイオン 5 塩 0.15 うすろしようにゆ 5.3 こしょう 0.03 水 112		

※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。

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)



- 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 よくよくそそるいいかおり
- よ くあじわって
- く ラスでおいしくいただきます



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



安全・安心 おいしい 魅力ある給食を作ります

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!

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

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。

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

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 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 中華丼の具 焼ビーフン ジュシーフルーツ (柑きつ類)	ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん たこのから揚げ たけのこのおかか煮 いも団子汁 味付けのり	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	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
材料名および使用量(g)	パン ハンバーグ 1.0 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 4.0 ホールコーン 5 うすろしようにゆ 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 ホワイトウ(米粉) 7 牛乳 15 チキンブイオン 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 豚肉 16 厚揚げ 30 玉ねぎ 25 たけのこ水煮 25 白菜 30 人参 15 チキンブイオン 8 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろしようにゆ 6 こしょう 0.06 でん粉 2 水 35 ピーフン 9 まぐろフレーク 10 チンゲン菜 10 玉ねぎ 5 人参 5 なたね油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.03 うすろしようにゆ 1.5 ジュシーフルーツ 1/4	精白米 80 鶏肉皮付き 30 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 カレーウ(米粉) 11 りんごピューレ 5 塩 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 真たこのから揚げ 40 なたね油(揚げ油) 4 たけのこ(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 1.6 うすろしようにゆ 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 しめじ 5 白ねぎ 5 だし昆布 1 削り節 5 うすろしようにゆ 4.5 塩 0.2 水 120 味付けのり 1袋	精白米 80 さば 1.0 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 こいりしようにゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 油揚げ 5 人参 10 にんにく 7 チキンブイオン 0.3 ローリエ粉末 5 トマトダイスカット 15 塩 0.1 こしょう 0.84 水 105	精白米 80 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 うすろしようにゆ 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 チキンブイオン 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 1.0 土しょうが 0.4 こいりしようにゆ 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 うすろしようにゆ 1.2 豆腐 25 玉ねぎ 15 人参 10 かまぼこ 10 油揚げ 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 削り節 5 うすろしようにゆ 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 ニラ 3 土しょうが 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 こいりしようにゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 15 キャベツ 5 緑豆はるさめ 5 チキンハム 5 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしようにゆ 0.9 塩 0.2



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



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

へたへた

下処理

野菜の皮をむき、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

三田市立ゆりのき台給食センター

○×クイズの答…(1)○(2)○