

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 沢煮梅	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かつお和え みそ汁	ごはん 中華丼の具 焼ビーフン ジュースフルーツ (掛きつ類)	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 たけのこのおかか煮 いも団子汁 味噌汁	パン 焼きハンバーグかけ キャベツとコーンのソー クリームスープ	ごはん 春巻 ビビンバ(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 1.0 きざみ昆布 2.4 干しいたけ 0.8 豚肉 12 つきこんにゃく(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 白葱 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(デキ用) 1.0 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 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 豚肉 16 厚揚げ 30 玉ねぎ 25 たけのこ水漬 25 白葱 30 人参 15 チキンブイオン 8 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろしょうゆ 8 こしょう 0.08 だし昆布 1 削り節 2 水 35 ビーフン 8 まごわすれーク 10 チンゲン菜 10 玉ねぎ 5 人参 5 油揚げ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 ジュースフルーツ 1/4 水 120	精白米 80 かつお(角切り) 40 土しろうが 3.3 三温糖 1.8 こいりしょうゆ 5 みりん 2 料理酒 1.5 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 うすろしょうゆ 1.2 豚肉 12 玉ねぎ 15 つきこんにゃく 10 あらいごぼう 7 油揚げ 5 人参 5 塩 5 水 8.5 味噌汁のり 1.0 水 120	精白米 80 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 1.8 うすろしょうゆ 2.16 みりん 0.8 削り節 1.6 水 12 いもち 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 うすろしょうゆ 4.5 塩 0.2 水 120 味噌汁のり 1.0 水 85	精白米 80 春巻 1.0 なたね油(揚げ油) 5 牛肉 30 にんにく 0.2 土しろうが 0.3 オニオンソーサー 20 大豆もやし 8 人参 15 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 こしょう 0.15 水 80 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 25 ごま油 30 人参 10 ホウワトルウ(米粉) 7 牛乳 15 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.08 こしょう 0.05 水 85	精白米 80 鶏肉皮付き 30 じゃがいも 40 人参 10 玉ねぎ 45 玉ねぎ 5 にんにく 0.2 カレールウ(米粉) 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.8 こしょう 0.03 水 80 鶏肉 40 人参 3 もやし 1.4 人参 0.12 えのきたけ 0.7 玉ねぎ 1.7 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.3 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.02 水 125	精白米 80 わかめごはん 2.29 白身魚(角切り) 40 だし昆布 4 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 15 上白糖 2.5 うすろしょうゆ 3.8 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 うすろしょうゆ 0.9 人参 5 白葱 20 人参 7 しめじ 5 カットわかめ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 さば 1.0 あらいごぼう 20 人参 10 つきこんにゃく 10 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 煮干し粉 1.5 三温糖 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 0.8 水 5 じゃがいも 20 玉ねぎ 5 ベーコン 5 人参 10 もやし 7 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	

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。

※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 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

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 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

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



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 (○・×)



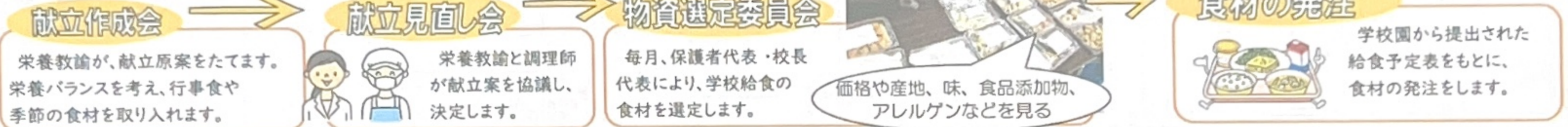
(2) 5月の後半に使う玉ねぎは三田産の予定だ。 (○・×)



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	栗ごはん 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 かつおふりかけ(中学校のみ)
材料名および使用量 (g)	パン 1.0 プレーンオムレツ 1.0 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 うすろしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 3 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 こいりしょうゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 白煮 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 豆油 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 うすろしょうゆ 5.4 水 120	精白米 80 豆腐 80 合ミソ 18 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 にんにく 0.1 土しょうが 0.3 でん粉 0.4 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウモロコシ 0.3 テンメシジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1.0 キャベツ 15 焼きはるさめ 5 チキンハム 5 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 にんじん 1 青ねぎ 1 にんにく 0.1 土しょうが 0.25 こいりしょうゆ 3 人参 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 こいりしょうゆ 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 白煮 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 チキンブイオン 8 こしょう 0.85 うすろしょうゆ 1.8 でん粉 1 水 110	精白米 72 人参 8 キャベツ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 塩 1.0 おつゆ 2 カットわかめ 0.2 玉ねぎ 20 白煮 20 つきごんにゃく 7 人参 5 青ねぎ 5 栗干し粉 5 みそ 8.5 水 120	パン 1.0 チキンメンチカツ 1.0 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 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 120	精白米 70 豆腐 20 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 小麦粉 20 塩 2 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1.5 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 うすろしょうゆ 1.5 酢 2 米粉のいちごクレープ 1.0 ※クレープは卵・乳・小麦を使用していません	精白米 80 れんこん水菜 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 こいりしょうゆ 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 うすろしょうゆ 6 みりん 0.3 水 125 かつおふりかけ(中学校のみ) 1.0

☆給食費振替日
5月25日

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よう

つめブラシで、つめの中もあらう

ヘタヘタ

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

クイズの答... (1) ○ (2) ○