

平成30年5月

こんだて表 (センターB地区)

◆牛乳は毎日つきます
◆ごはんは神戸市内産米です

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(火)	2日(水)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	
こんだて				☆ 季節料理							☆ 季節料理	
	ごはん	ごはん	ごはん	☆たけのこごはん	小型パン	ごはん	米粉パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	おろし焼ハンバーグ 五色きんぴら ちまき	いかのリングあげ ミネストローネ	ふりかけ(ひじきウエット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため	ますのからあげ かきたまじる	焼そば カリフラワーのあまづかけ いちごゼリー	まぐろのあげに みそしる	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	肉と野菜のうまに かんぴょうのもの	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	けい肉のチャウダー だいずとにぼしのあまからあえ	ぶた肉のかわりあげ ☆若竹じる	
おかず の内容	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60)	冷凍いか 40	ふりかけ 1袋(2.8)	たけのこ水煮 15	焼きそばめん 20	まぐろ 60	冷凍牛肉 30	牛肉 30	さわら 1切(50)	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍豚肉角切 50	
	ひまわり油(いため用)0.4	塩 0.2	凍り豆腐 10	冷凍鶏肉皮引 10	豚肉 30	しょうが 0.5	だいず 10	じゃがいも 60	料理酒 0.5	鶏レバー 8	こいくちしょうゆ 2	
	冷凍おろしだいこん 25	チリパウダー 0.3	冷凍豚肉 10	料理酒 0.25	冷凍いか 10	こいくちしょうゆ 1.5	じゃがいも 10	にんじん 15	塩 0.3	じゃがいも 40	料理酒 1	
	チキンブイヨン(ストリート) 7	米粉 2	にんじん 15	油揚げ 3	料理酒 0.25	料理酒 0.5	にんじん 20	たまねぎ 40	片栗粉 5	にんじん 20	片栗粉 5	
	砂糖 1	片栗粉 6	たまねぎ 30	にんじん 5	にんじん 15	片栗粉 6	たまねぎ 5	冷凍さやいんげん 5	カレー粉 0.3	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 3	
	こいくちしょうゆ 2	なたね油(揚げ用) 2.5	冷凍さやいんげん 5	砂糖 1	キャベツ 55	なたね油(揚げ用) 4	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.6	砂糖 3	にんじん 4	冷凍グリーンピース 5	
	片栗粉 0.5	ツイストマカロニ 7	角こんにやく 10	こいくちしょうゆ 3	たまねぎ 20	白ごま 1	デミグラスソース 10	こいくちしょうゆ 4	料理酒 1	たまねぎ 10	ひまわり油(いため用)0.6	
	豚肉 30	ベーコン 15	こいくちしょうゆ 3.5	ます 1切(40)	青ねぎ 5	ポークブイヨン 5	ポークブイヨン 5	料理酒 1	塩 0.3	砂糖 3	バター 1	
	ごぼう 35	じゃがいも 20	料理酒 1	塩 0.3	ひまわり油(いため用)0.6	こいくちしょうゆ 2.5	ホールトマト 20	ホールトマト 20	酢 6	こいくちしょうゆ 2	牛乳 20ml	
	にんじん 20	にんじん 20	塩 0.2	こしょう 0.01	ウスターソース 5	料理酒 1	砂糖 0.5	砂糖 0.5	塩 0.2	ホワイソース 20	冷凍鶏肉皮引 20	
	冷凍さやいんげん 5	たまねぎ 30	削節 1	片栗粉 3	料理酒 0.5	みりん 0.5	料理ワイン 2	料理ワイン 2	塩 0.1	チキンブイヨン(濃縮) 3	料理酒 0.5	
	干ししいたけ 0.5	冷凍グリーンピース 5	切干しだいこん 6	片栗粉 1	塩 0.3	じゃがいも 25	塩 0.3	油揚げ 3	味噌とうがらし 0.01	水綿豆腐 45	うずら卵水煮 25	
	つきこんにやく 10	ひまわり油(いため用)0.4	冷凍牛肉ひき肉 15	なたね油(揚げ用) 2.5	こしょう 0.02	にんじん 15	こしょう 0.02	にんじん 5	にんじん 5	塩 15	にんじん 15	
	ひまわり油(いため用)0.6	ポークブイヨン 2	にんじん 5	冷凍液卵 25	冷凍カリフラワー 40	たまねぎ 20	ガーリック 0.02	たまねぎ 20	たまねぎ 20	こしょう 0.02	たけのこ水煮 20	
	砂糖 3	ポークブイヨン 8	冷凍さやいんげん 5	こまつな 20	砂糖 1	青ねぎ 3	パブリカ 0.03	パブリカ 0.03	ほうれんそう 10	いりだいず 8	わかめ 0.7	
	こいくちしょうゆ 4	ホールトマト 20	こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 10	酢 1.5	わかめ 0.7	にんじん 5	にんじん 5	干ししいたけ 0.3	煮干し 6	うすくちしょうゆ 2	
	料理酒 1	塩 0.6	ウスターソース 3	うすくちしょうゆ 3.5	塩 0.15	合わせみそ 12	キャベツ 35	キャベツ 35	ポークブイヨン 12	ポークブイヨン 12	塩 0.7	
ちまき 1本(30)	こしょう 0.01	料理酒 1	塩 0.3	塩 0.1	合わせみそ 12	きゅうり 5	きゅうり 5	料理酒 0.5	うすくちしょうゆ 3	白ごま 0.5		
		みりん 1.5	片栗粉 1	カレー粉 0.1	みりん 1	みりん 1	みりん 1	塩 0.5	塩 0.5	削節 2		
		カレー粉 0.2	削節 2	削節 2	削節 2	削節 2	削節 2	削節 0.5	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 1		
日・曜日	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて												
	☆ 季節料理	ごはん	ごはん	小パン	ごはん	パン	ごはん	ぽっかかけどん	パン	ごはん		
	セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ	肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞじり	カレーうどん ちくわ 竹輪の米粉あげ	チキンカツ スープに	肉どうふ さわにわん	パ ン ○バジルポテト コーンスープ ミニゼリー(アセロラ)	親子 ひじきのもの	わかさぎのあまづけ みそしる	アプリコットジャム コロッケ ビーフンスープ	ハッシュドビーフ ゆで野菜(ブロッコリー)		
おかず の内容	チキンスティック 2本(40)	冷凍豚肉ひき肉 15	冷凍うどん 45	冷凍鶏肉皮引 1コ(40)	冷凍牛肉 35	じゃがいも 40	冷凍鶏肉 30	牛すじ煮込み 35	アプリコットジャム 1袋(15)	冷凍牛肉 40		
	ひまわり油(いため用)0.2	だいず水煮 20	冷凍うどん 20	塩 0.3	冷凍焼き豆腐 35	バジルペースト 5	料理酒 0.75	つきこんにやく 7	チキンコロッケ 1コ(60)	にんじん 20	エネルギー 638kcal	
	にんじん 5	青ねぎ 2	冷凍牛肉 30	こしょう 0.02	白ねぎ 10	荒挽ミニカテルウインナー 20	冷凍液卵 30	こいくちしょうゆ 2.5	なたね油(揚げ用) 6	たまねぎ 50	たんぱく質 26.3g	
	キャベツ 30	ひまわり油(いため用)0.2	にんじん 10	小麦粉 4	糸こんにやく 20	荒挽ミニカテルウインナー 20	じゃがいも 50	料理酒 1	冷凍グリーンピース 5	冷凍さやいんげん 5	鉄 2.3mg	
	たまねぎ 10	合わせみそ 2	にんじん 10	冷凍液卵 8	ひまわり油(いため用)0.4	おろしにんにく 0.1	にんじん 15	料理酒 1	なたね油(揚げ用) 6	冷凍さやいんげん 5	ビタミンA 315μgRAE	
	ひまわり油(いため用)0.4	みつまそ 1.5	たまねぎ 30	パン粉 8	砂糖 3	ひまわり油(いため用)0.4	たまねぎ 30	削節 1	ビーフン 8	マッシュルーム 10	ビタミンB ₁ 0.39mg	
	塩 0.1	砂糖 2.5	白ねぎ 5	なたね油(揚げ用) 4	こいくちしょうゆ 4	塩 0.3	青ねぎ 5	わかさぎ 30	冷凍豚肉系切 20	ひまわり油(いため用)0.6	ビタミンB ₂ 0.52mg	
	カレー粉 0.2	料理酒 1	カレーうどん 7	ケチャップソース 1袋(10)	料理酒 1	塩 0.3	砂糖 2.5	米粉 3	チンゲンサイ 30	ポークブイヨン 5	ビタミンC 23mg	
	トマトケチャップスティック 1本(8)	片栗粉 0.5	カレールウ 7	ケチャップソース 1袋(10)	削節 1	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 3	なたね油(揚げ用) 2	冷凍さやいんげん 5	ホールのトマト 30	食物繊維 3.8g	
	冷凍グリーンピースペースト 30	キャベツ 30	カレールウ 7	ケチャップソース 1袋(10)	冷凍豚肉系切 30	スイトコーンペースト 40	料理酒 1	こいくちしょうゆ 2	冷凍ほうれんそう 5	トマトケチャップ 4	食塩相当量 2.3g	
	ベーコン 8	青ねぎ 3	砂糖 0.2	小麦粉 4	じゃがいも 15	にんじん 15	塩 0.4	酢 2	干ししいたけ 0.3	ウスターソース 5	脂肪エネルギー比 29.1%	
	じゃがいも 25	こいくちしょうゆ 1.2	砂糖 0.2	キャベツ 50	にんじん 10	にんじん 10	削節 1	干ししいたけ 0.3	ポークブイヨン 10	塩 0.5		
	にんじん 15	冷凍鶏肉皮引 30	こいくちしょうゆ 4	たまねぎ 20	ごぼう 10	たまねぎ 40	ひじき 1	ポークブイヨン 10	うすくちしょうゆ 3	こしょう 0.02		
	たまねぎ 20	料理酒 0.75	料理酒 2	冷凍さやいんげん 5	えのきたけ 5	ひまわり油(いため用)0.6	冷凍豚肉系切 10	かまつな 15	うすくちしょうゆ 3	ガーリック 0.04		
	ひまわり油(いため用)0.6	にんじん 10	料理酒 2	冷凍ホールコーン 7	しょうが 0.4	ひまわり油(いため用)0.6	にんじん 5	にんじん 10	塩 0.5	白ごま 0.5		
	牛乳 10ml	冷凍おろしだいこん 25	削節 2	ひまわり油(いため用)0.6	うすくちしょうゆ 3	牛乳 30ml	チキンブイヨン(濃縮) 10	キャベツ 25	塩 0.5	塩 0.5		
	生クリーム 10	えのきたけ 10	竹輪 1/2本(25)	ポークブイヨン 5	料理酒 1	塩 0.4	塩 0.6	たまねぎ 15	合わせみそ 12	こしょう 0.02		
ポークブイヨン 5	干ししいたけ 0.3	米粉 6	料理ワイン 2	みりん 0.5	こしょう 0.01	こしょう 0.02	塩 2	削節 2				
料理ワイン 2	うすくちしょうゆ 3	塩 0.5	塩 0.5	塩 0.5	こしょう 0.01	こしょう 0.02	削節 0.5					
塩 0.3	片栗粉 1.2	なたね油(揚げ用) 4	こしょう 0.02	こしょう 0.02	こしょう 0.02	こしょう 0.02	削節 0.5					
こしょう 0.02	削節 2											