

平成30年6月 こんだて表 (2・6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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	ごはん ぶた肉のしょうが焼 みそしる たべる小魚	パ 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに	ごはん 元気もりもりいため はもだんごのスープ ミニゼリー(ピーチ)	 パ あらびきソーセージ ジャーマンポテト パンプキンスープ	 ごはん ○キャベツのあまからいため 春雨スープ	ごはん あかうおのからあげ さわにわん	小型パン ミルメーク(コーヒー) カレースバゲティ カミカミビーンズ	ごはん 牛肉とじゃがいものために 切干しだいこんのうまに	パ ポークシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル	ごはん ふりかけ(さけ) 京風うまに こまつなのびたし	ごはん  タッカンジョン トッ
	おかずの内容	冷凍豚肉 50 たまねぎ 10 しょうが 1 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 2 みりん 1 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2 くたべる小魚 1袋(5)	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用)2.5 じゃがいも 60 「なたね油(揚げ用)」2 「なたね油(揚げ用)」2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 「トマトケチャップ」6 ウスターソース 3 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用)0.2 ポークブイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 にら 5 キャベツ 40 白ごま 1 ひまわり油(いため用)0.4 ごま油 0.2 「合わせみそ」1.5 「こいくちしょうゆ」0.5 料理酒 1 塩 0.2 ごま油 0.1 片栗粉 0.1 はもボール 30 にんじん 10 チンゲンサイ 15 えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 「ピーチゼリー(ミニ)」1コ(23)	荒挽チキンウインナー1本(40) 「なたね油(揚げ用)」1.5 「ベーコン」20 じゃがいも 70 たまねぎ 20 パセリ 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 こしょう 0.01 「こしょう」0.02 「片栗粉」0.2 「はるさめ」10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01 「片栗粉」0.2 「はるさめ」10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	「あかうお」1切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 「片栗粉」4.5 米粉 1.5 「なたね油(揚げ用)」4 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	ミルメーク 1袋(5) 「スバゲティ」22 冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 15 ピーマン 5 たまねぎ 45 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 ウスターソース 2 料理ワイン 1.5 塩 0.5 「カレー粉」0.3 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	冷凍牛肉 40 「じゃがいも」50 「なたね油(揚げ用)」1.5 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 「トマトビュレ」2 「トマトケチャップ」2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 「ガーリック」0.04 「殻付えび」20 塩 0.1 「片栗粉」2 「なたね油(揚げ用)」1.5 「カクテルゼリー」20 「パイナップル」15 「黄桃缶」15 「みかん缶」13 削節 0.5	冷凍豚肉 35 「じゃがいも」50 「冷凍豚肉」25 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用)0.6 デミグラスソース 30 「トマトビュレ」2 「トマトケチャップ」2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 「こいくちしょうゆ」4 「砂糖」3 「こいくちしょうゆ」4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 こまつな 20 竹輪 10 「キャベツ」30 砂糖 0.7 「こいくちしょうゆ」2 削節 1	「冷凍鶏肉」60 「おろしにんにく」0.1 「こいくちしょうゆ」1 「みりん」1 「片栗粉」4.5 「小麦粉」1.5 「なたね油(揚げ用)」4 「砂糖」0.8 「こいくちしょうゆ」3 「酢」1.2 「コチジャン」1 「トック」20 「冷凍牛肉ひき肉」10 「冷凍液卵」15 「にんじん」10 「たけのこ水煮」10 「青ねぎ」3 「白ごま」1 「おろしにんにく」0.1 「ひまわり油(いため用)」0.2 「ポークブイオン」8 「うすくちしょうゆ」3 塩 0.5 こしょう 0.01
日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ ブルーベリージャム マカロニのクリームに 野菜のドレッシングそえ	 パ 発芽玄米入りごはん じゃんじゃんと豆腐 も 蒸し野菜(ブロッコリー)	パ にこみハンバーグ 野菜ソテー キャロットゼリー	五目ごはん はたはたのからあげ みそしる	 ごはん ☆季節料理 ドライカレー ☆きゅうりのちゅうがつけ	 パ さわらのレモンソース ウインナーポトフ	ごはん 鉄火に ひじきととうもろこしのにも	 ライ麦パン ビーフストロガノフ も 蒸し野菜(カリフラワー)	 ごはん すぶた しゅうまい(えび)	ごはん けい肉のうまに 田作り風 わらびもち	中学年一食あたり 平均栄養量
	おかずの内容	ブルーベリージャム1コ(14) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(ストレート)5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 アイランドドレッシング1袋(8)	豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 冷凍ブロッコリー 40 和風ドレッシング1袋(8)	チキンハンバーグ1コ(60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.5 「トマトケチャップ」6 ウスターソース3 冷凍豚肉糸切15 にんじん10 冷凍ほうれんそう10 キャベツ60 冷凍ホールコーン10 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ2 料理酒1 塩0.4 こしょう0.02 キャロットゼリー1コ(50)	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 「はたはた」30 塩 0.2 米粉 3 「なたね油(揚げ用)」2 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉ひき肉 50 冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用)0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 「トマトケチャップ」2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 「カレー粉」0.7 「ガーリック」0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 2 酢 2	「さわら」1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 「片栗粉」4 米粉 1.5 「なたね油(揚げ用)」3 「レモン果汁」5 砂糖 4 「うすくちしょうゆ」3.5 「荒挽ミカケルウインナー」25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用)0.6 チキンブイオン(濃縮)4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 にんじん 8 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 牛乳 15ml プレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ポークブイオン 5 トマトペースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02 コーンスターチ 0.8 冷凍カリフラワー 40 柑橘ドレッシング1袋(10)	冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 「なたね油(揚げ用)」2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 「トマトケチャップ」3 酢 3 「片栗粉」0.5 こいくちしょうゆ 1 しゅうまい 2コ(36)	冷凍鶏肉 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 煮干し 9 「なたね油(揚げ用)」0.5 「白ごま」0.5 砂糖 1.5 「こいくちしょうゆ」1 「わらびもち」1袋(30)

ホームページ「食材の産地情報」「放射線物質検査結果」を掲載しています
神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告 4/23に検査しました
「牛乳・おろし大根・牛肉」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

じゃがいも、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、青ねぎ、チンゲンサイは、神戸市内産野菜・こうべ旬菜を使用する予定です。
下線表示は「卵除去対応料理」です。

6月目標 えいせいに気をつけよう