

# 平成30年5月 こんだて表 (4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	ごはん おろしハンバーグ 五色きんぴら ちまき	ごはん いかのリングあげ ミネストローネ	☆季節料理 ごはん ぶた肉のかわりあげ ☆若竹じる	ごはん カレーうどん ちくわ 竹輪の米粉あげ	○新料理 ごはん ○バジルポテト コーンスープ ミニゼリー(アセロラ)	ぽっかけどん わかさぎのあまづけ みそしる	米粉パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングえ	ごはん 親子に ひじきのにももの	ごはん アプリコットジャム コロッケ ビーフンスープ	ごはん けい肉のチャウダー だいずとぼしのあまからえ	ごはん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため
	豆腐入りチキンハンバーグ 1口(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 ちまき 1本(30)	冷凍いか 40 塩 0.2 チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 うずら卵水煮 25 にんじん 15 たけのこ水煮 20 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.7 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 なたね油(揚げ用) 4	じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒挽ミニカゲルウインナー 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02 アセロラゼリー(ミニ)1口(22)	牛すじ煮込み 35 つきこんにゃく 7 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 塩 0.4 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	＜アプリコットジャム1袋(15) チキンコロッケ1口(60) なたね油(揚げ用) 6 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 5 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	＜ふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	
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	パン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	ごはん 肉と野菜のうまに かんぴょうのもの	ごはん まぐろのあげに みそしる	小型パン 焼そば カリフラワーのあまづけ いちごゼリー	ごはん 肉どうふ さわにわん	パン チキンカツ スープに	☆季節料理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる	ごはん ハッシュドビーフ も 蒸し野菜(ブロッコリー)	セルフレッド (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ	ごはん 肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれじる	
	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 塩 0.3 削節 1 かんぴょう 5 冷凍豚肉 10 油揚げ 3 にんじん 5 たけのこ水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 みりん 1 削節 0.5	まぐろ 60 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 みりん 0.5 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	焼きそばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 いちごゼリー 1口(50)	冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにゃく 20 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1 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	冷凍鶏肉皮引 1口(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3 ベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍液卵 25 木綿豆腐 25 こまつな 20 にんじん 15 うすくちしょうゆ 3.5 料理酒 0.3 片栗粉 1 削節 2	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 冷凍ブロッコリー 40 ごまドレッシング1袋(8)	チキンスティック2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍グリーンピースペースト30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 料理酒 0.75 にんじん 10 みづば 3 冷凍おろしだいこん25 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 片栗粉 1.2 削節 2	冷凍豚肉ひき肉 15 だいず水煮 20 青ねぎ 2 ひまわり油(いため用) 0.2 合わせみそ 2 八丁みそ 1 砂糖 2.5 料理酒 1 片栗粉 0.5 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮10 青ねぎ 4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 みづな 3 冷凍おろしだいこん25 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 片栗粉 1.2 削節 2	エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29.1%

5月目標 好ききらいをしないで食べよう

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 3/20に検査しました「牛肉・にんじん」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、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。