

平成30年6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(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	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに	五 目 ご は ん はたはたのからあげ み そ し る	☆ 季 節 料 理 ご は ん ド ラ イ カ レ ー ☆きゅうりのちゅうかつけ	 パ ン さわらのレモンソース ウインナーポトフ	ご は ん けい肉のうまに 田 作 り 風 わ ら び も ち	パ ン 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	ご は ん 鉄 火 に ひじきとうもろこしのものに	ご は ん す ぶ た しゅうまい(えび)	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)	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 ン ポークシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル
	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 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 ポークブイヨン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	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 荒挽ミニカクテルウインナー 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 チキンプイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	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 こしょう 0.02	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 チキンプイヨン(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)	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 ベーコン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4 酢 3 片栗粉 0.5 こいくちしょうゆ 2	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 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 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 しゅうまい 2コ(36)	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 0.6 料理酒 1 塩 0.2 ごま油 0.1 片栗粉 0.1 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 片栗粉 2 えのきたけ 0.4 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)	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 料理酒 1 塩 0.1 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 1 カクテルゼリー 20 パイナップル 15 黄桃缶 15 みかん缶 13 砂糖 1	
	お か ず の 内 容										
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	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じゃんじゃんと豆腐 蒸し野菜(ブロッコリー)	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) カレースパゲティ カミカミビーンズ	ご は ん ぶた肉のしょうが焼 み そ し る た べ る 小 魚	 ライ麦パン ビーフストロガノフ 蒸し野菜(カリフラワー)	 ご は ん タッカンジョン ト ッ ク	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 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	○ 新 献 立 ご は ん ○キャベツのあまからいため 春 雨 ス ー プ	ご は ん パ にこみハンバーグ 野 菜 ソ テ ー キャロットゼリー	
	豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんとどき 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)	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) スパゲティ 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 みりん 1	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 とたべる小魚 1袋(5)	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 ポークブイヨン 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 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	ふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんとどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 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	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 0.02 冷凍かぼちゃ 40 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンプイヨン(濃縮) 9 塩 0.7 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 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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	エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 30mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.1g 脂肪エネルギー比 29.0%
	お か ず の 内 容										

6月目標 えいせいに気をつけよう

ホームページ「食材の産地情報」「放射
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。