平成29年5月こんだて表 (1・3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(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
								☆季節料理			
	ごはん	米 粉 パ ン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	パン	ご は ん	パン
こんだて	まぐろのあげに	だいずの洋風にこみ	親子に	アプリコットジャム	ハッシュドビーフ	チキンカツ	あじのたつたあげ	ぶた肉のかわりあげ	けい肉のチャウダー	肉と野菜のうまに	ミンチカツ
	み そ し る	たいり の井風にこみ	が 丁 に	いかのリングあげ	カックユトピーク	 	こ ん ぶ 豆	22/5 KJ 0 2 12 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4	だいずとにぼしのいそあえ	内と野来のうまに	
	ち ま き	野菜のドレッシングそえ	ひじきのにもの	ゴールデンスープ	蒸し野菜(ブロッコリー)	チンゲンサイとコーンのスープ	さわにわん	☆若竹じる	いちごゼリー	切干しだいこんのカレーいため	コーンスープ
	/ 冷凍まぐろ 60	/ 冷凍牛肉 30 だいず 10	冷凍鶏肉 30		 冷凍牛肉 40	冷凍鶏肉皮引1コ(40)		/冷凍豚肉角切 50	「冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8	冷凍豚肉 30	プークミンチカツ 1コ(60)
	しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5	だいず 10 じゃがいも 40	料理酒 0.75 冷凍液卵 30	塩 0.2	にんじん 20 たまねぎ 50	塩 0.3 (こしょう 0.02	によりが こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	鶏レバー 8 じゃがいも 40	じゃがいも 60 にんじん 15	なたね油(揚げ用) 6
	料理酒 0.5	にんじん 20 たまねぎ 20	じゃがいも 50	Companies -	冷凍グリーンピース 5	小麦粉 4	片栗粉 4	片栗粉 5	にんじん 20 たまねぎ 30	たまねぎ 40	` _
	片栗粉 6	冷凍グリーンピース 5	にんじん 15 たまねぎ 30	片栗粉 6	マッシュルーム 10	冷凍液卵 8 パン粉 8	くなたね油(揚げ用) 2.5 くきざみこんぶ 2	なたね油(揚げ用) 3	冷凍グリーンピース 5	ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	1790年ポールコーン 10
	なたね油(揚げ用) 4 白ごま 1	ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10	冷凍グリーンピース 5	くなたね油(揚げ用) 2.5 合凍鶏肉皮引 25	ひまわり油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 4	だいず水煮 15 砂糖 1.5	合わせみそ 3	ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1	こいくちしょうゆ 4	スイートコーン 40
	/砂糖 2	ポークブイヨン 5	砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3	じゃがいも 40	ポークブイヨン 5 ホールトマト 30	トマトケチャップ 3 ウスターソース 3	こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	みりん 1	牛乳 20ml	料理酒 1 塩 0.3	にんじん 15
おかず	こいくちしょうゆ 2.5	ホールトマト 20 砂糖 0.5	料理酒 1	にんじん 20 たまねぎ 30	トマトケチャップ 4	チンゲンサイ 30	へみりん 0.5ぐ冷凍豚肉糸切 30	冷凍鶏肉皮引 20	ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3	削節 1	たまねぎ 40
の内容	料理酒 1 みりん 0.5	ウスターソース 2	塩 0.4 削節 1	冷凍ホールコーン 3	ウスターソース 5		こまつな 10 じゃがいも 15	料理酒0.5うずら卵水煮25	料理ワイン 2	切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15	71-21 h 24 (1 . 2 . 2 III) o c
	木綿豆腐 35	料理ワイン 2 塩 0.3	ひじき 4	スイートコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.6	料理ワイン 2	たまねぎ 15	にんじん 10 ごぼう 10	にんじん 15	塩 0.5 こしょう 0.02	にんじん 5	ひまわり油(いため用) 0.6
	にんじん 10	こしょう 0.02 ガーリック 0.02	冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5	牛乳 30ml カレールウ 1	塩 0.5 C 0.02 こしょう 0.02 1 1 1 1 1 1 1 1 1	冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4	えのきたけ 5 しょうが 0.4	たけのこ水煮 20	✓ いりだいず 8煮干し 6	ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 2	牛乳 30ml
	たまねぎ 25 わかめ 0.7	パプリカ 0.03	ひまわり油(いため用) 0.4	ホワイトソース 15	ガーリック 0.04	ポークブイヨン 8	うすくちしょうゆ 3	わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2	白ごま 0.5	こいくちしょうゆ 1.5	チキンプイヨン(濃縮) 10
	合わせみそ 12	「にんじん 10 キャベツ 40	砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5	チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2	米粉 2	こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	料理酒 1 みりん 0.5	塩 0.7	あおさ 0.1 砂糖 2	ウスターソース 3 料理酒 1	塩 0.6
	削節 2	きゅうり 10	料理酒 0.5	塩 0.6	冷凍ブロッコリー 40	塩 0.3	塩 0.4 こしょう 0.01	削節 1	こいくちしょうゆ 1	みりん 1.5	
	くちまき 1本(30)	↓ 柑橘ドレッシング1袋(10)	削節 0.5	してしょう 0.03	□ コールスロードレッシング 1袋(10)	しこしょう 0.03	削節 1.5	人出しこんぶ 0.5	くいちごゼリー1コ(50)		しこしょう 0.02
日・曜日	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり	(こしょう 0.02
日・曜日		22日(月)	,			26日(金) ☆ 季 節 料 理	,	`			
	19日(金)		23日(火) ☆ 季 節 料 理			26日(金)	,	`		中学年一食あたり平均栄養量	5月1日(月)
日・曜日	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット)	22日(月)	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ	24日(水) ぼっかけどん	25日(木) 小型パン 焼 そば	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん	29日(月)	30日(火) パ ン	31日(水)	中学年一食あたり	
	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜)	24日 (水) ぼっかけどん わかさぎのからあげ	25日(木) 小型パン焼 そば カリフラワーのあまずづけ	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん	30日(火) パ ン ポークシチュー	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質	5月1日(月)
	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ	24日(水) ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る	クリスティック 25日(木) クリスティック かまずづけ ミニゼリー(アセロラ)	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん 竹輪のいそべあげ	30日(火) パ ン ポークシチュー ^も 蒸し野菜(カリフラワー)	31日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g	5月1日(月)
	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ 〈ふりかけ 1袋(28)	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に (gikl/jf*)ハンバーグ1コ(60)	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ (チキンスティック 2本(40)	24日(水) ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る (牛すじ煮込み 35	25日(木) 小型パン焼 そば がりフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ)	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん が特額のいそべあげ 「冷凍うどん 45	30日(火) パ ン ポークシチュー ^も 蒸し野菜(カリフラワー) ^{合液豚肉} 35	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 「冷凍牛肉 35	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質	5月1日(月)
	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ <ふりかけ 1袋(2.8) (東り豆腐 10	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「፱薫ルクチネンハンハーグ1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 「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	24日(水) ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る 「牛すじ煮込み 35 つきこんにゃく 7	クリスティック 25日(木) クリスティック かまずづけ ミニゼリー(アセロラ)	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる (たけのこ水煮 15 (冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん 竹輪のいそべあげ ^{冷凍うどん} 45 _{牛肉} 30	30日(火) パ ン ポークシチュー * 蒸し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 「冷凍牛肉 35 生揚げ 30	中学年一食あたり 平均栄養量	5月1日(月)
	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ 〈ふりかけ 1袋(28)	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「 京 第 別 分 キャンブ イ ヨ ア (ストレート) 7	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 「チキンスティック2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5	24日(水) ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る (牛すじ煮込み 35	プリスティック 25日(木) ファイン 大焼 そ ば カリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 「焼きそばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる 「たけのこ水煮 15 / 冷凍鶏肉皮引 10	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん ** 竹輪のいそべあげ 「冷凍うどん 45 中肉 30 にんじん 10	30日(火) パ ン ポークシチュー ^も 蒸し野菜(カリフラワー) ^{合液豚肉} 35	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 「冷凍牛肉 35	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg	5月1日(月)
	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8)	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「頭 別 りキャンハーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チャンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 「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 キャベッ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4	びっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	25日(木) 小型パン焼 そば カリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 「焼きそばめん 20 「豚肉 30 (冷凍いか 10	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる 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	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん 竹輪のいそべあげ 「冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30	30日(火) パ ン ポークシチュー *蒸し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 「冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25	中学年一食あたり 平均栄養量	5月1日(月) には
	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) (乗り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「 夏業从りキャン・ハーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン (ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	23日 (火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 「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 キャベッ 30 たまねぎ 10	24日(水) ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	プリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 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	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理調 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	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん が輪のいそべあげ 「冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5	30日(火) パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 「冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 「冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 641kcal - たんぱく質 26.4g - カルシウム 325mg - 鉄 2.6mg - ビタミンA 320μg - ビタミンB1	5月1日(月)
こんだて	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ <ふりかけ 1袋(28) 乗り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「 g業スハラキネンハンハータ1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンプイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 「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 キャベッ 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)	24日(水) ぼっかけどん わかさぎのからあげみ そ し る	25日(木) 小型パン焼 そば カリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 「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 キャベッ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる 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 で格は 1 こいくちしょうゆ 3	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7	30日(火) パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB ₁ 0.39mg	5月1日(月) には
こんだて	ではんいいけ(ひじきウェット) こうやの五目に野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(28) 使り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「頭別がキャッパーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片果粉 0.5	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 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) 冷凍グリーンビース 30 ベーコン 8	24日(水) ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	プリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 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	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる たけのこ水煮 15 冷凍鶏酒 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	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍うどん 45 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	30日(火) パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 トマトビューレ 2	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 641kcal - たんぱく質 26.4g - カルシウム 325mg - 鉄 2.6mg - ビタミンA 320μg - ビタミンB1	5月1日(月) には
こんだて	ではんいいけ(ひじきウェット) こうやの五目に野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(28) 使り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「頭別がキャッパーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片果粉 0.5 冷凍豚肉 25	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 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 ドパケチャップスティック1本(8) 冷凍グリーンピース 30 ボーコン 8 じゃがいも 25	24日(水) ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	プリステン (木) で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる 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・ 0.5 は塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん *** 竹輪のいそべあげ 一冷凍うどん 45 中肉 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	30日(火) パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 トマトビューレ 2 トマトケチャップ2.5	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2	5月1日(月) には
こんだて	ではんいいけ(ひじきウェット) こうやの五目に野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(28) 使り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「頭がキャッパーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 「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 ドドゲチャップスティック 1本(8) 冷凍グリーンピース 30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20	びっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	プリステン (木) で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる 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 0.3 こよす 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3	29日(月) はん小小カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍うどん 45 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	30日(火) パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 トマトビューレ 2	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC	5月1日(月) には か" つきます
こんだて	ではんいがけ(ひじきウェット) こうやの五目に野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(28) 使り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「頭素がキャッパーグ1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 ひまわり油(いため用) 0.6	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 「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 30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15	24日(水) ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	25日(木) 小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけミニゼリー(アセロラ) 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 キャベッ 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	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる 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 にんじん 5 ます 1切(40) 塩塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたれ油(揚げ用) 2.5 冷凍線辺隔 25	29日(月) はん小 力レーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍うどん 45 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	30日(火) パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維	5月1日(月) には かっきます
こんだて	ではんいけ(ひじきウェット) こうやの五目に野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(28) 使り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「頭	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ (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 トマトチャップスティック1本(8) 冷凍グリーンピース 30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10	### 1 1 25 25 25 25 25 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26	25日(木) 小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけミニゼリー(アセロラ) 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 キャベンッ 55 たまれぎ 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	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる たけのこ水煮 15 冷凍週商 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 片架粉 3 米なたね液溶原 3 なたた液液明 25 木綿凍豆腐 25 木綿東こまっな 20 にんじん 10	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん ****** 竹輪のいそべあげ 「冷凍うどん 45 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 02 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 行輪 1/2本(25)	30日(火) パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 トマトピューレ 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	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.8g	5月1日(月) には できます
こんだて	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ <ふりかけ 1袋(28) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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 ほうれんそう 15 にんじん 7 キャベツ 40	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「頭 別がキャルハーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チャンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 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 のまわり油(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) 冷凍グリーンビース 30 たまねぎ 25 にんじん 15 たまねぎ 25 にんじん 15 たまねぎ 25 にんじん 15 たまねぎ 20 のまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml	びっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	25日(木) 小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけミニゼリー(アセロラ) 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 キャベッ 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	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる たけのこ本者 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 こいちしょうゆ 3 によう 0.01 上栗粉 1 なたね液(揚げ用) 25 木綿豆腐 25 冷凍こした 20 にんじん 10 うすくちしょうゆ 35	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍うどん 45 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 02 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 竹輪 1/2本(25) 米粉 8	30日(火) パ ンボークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 トマトピューレ 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	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維	5月1日(月) には かっきます
こんだて	19日(金) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ 《ふりかけ 1袋(2.8) 東り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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 ほうれんそう 15 にんじん 7	22日(月) ご は ん おろしハンバーグ 五 色 に 「頭	23日(火) ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ 「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 トドトチャップスティック 1本(8) 冷凍グリーンピース 30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10m1 生クリーム 10m1 生クリーム 10m1	24日(水) ぼっかけどん わかさぎのからあげみ そ し る 「牛すじ煮込み 35 つきこんにゃく 7 こいくちしょうゆ 25 料理酒 1 削節 1 わかさぎ 25 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 油揚げ 3 じゃがいも 20 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12	プリスターソース (ボカリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) (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 キャベッ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 びまわり油(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 節 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	26日(金) ☆ 季 節 料 理 ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる たけのこ本煮 15 冷凍週酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こ前かくちしょうゆ 3 に大きりゅ 3 に大きりゅ 3 に大きりゅ 3 に大きりゅ 3 に大きりゅ 3 によう 0.01 上栗粉 1 なたね液腫 25 冷凍可によう 20 にんしん 10 うすくちしょうゆ 35	29日(月) ご は ん 小 カレーうどん ****** 竹輪のいそべあげ 「冷凍うどん 45 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 02 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 行輪 1/2本(25)	30日(火) パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 トマトピューレ 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	31日(水) ご は ん 牛肉のうまに こまつなのにびたし 冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320 μg ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量	5月1日(月) には かっきます

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 射性物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食

ずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・こまつな・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。