







平成29年6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(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)		
こんだて	ひょうごの小麦パン さわらのレモンソース 野菜スープ	☆季節料理 ごはん 京風うまに ☆きゅうりのちゅうかけ わらびもち	 ごはん タッカンジョン トック	パン ウインナーポトフ 小えびのからあげ フルーツカクテル	ごはん カレー肉じゃが ひじきとうもろこしのもの	 パン ビーフストロガノフ 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん けい肉のうまに 田作り風	ごはん けい肉の梅香あげ チンゲンサイのスープ	パン すぶた しゅうまい(えび)	ごはん ドライカレー 野菜のドレッシングそえ キャロットゼリー	パン ミルメーク(ココア) マカロニのトマトに カミカミビーンズ	五目ごはん ますのからあげ みそしる		
	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 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	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 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 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 わらびもち 1コ(45)	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 料理酒 1 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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	荒蕨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 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 殻付け 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 バイン缶 20 黄桃缶 20 みかん缶 3 砂糖 1	豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 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 砂糖 3 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 ポークパイオン 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 ノンエッグドレッシング1袋(8)	冷凍鶏肉 40 冷凍がんとどき 25 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 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	冷凍鶏肉 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 うめペースト 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 チンゲンサイ 30 豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 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 キャベツ 40 きゅうり 10 相模ドレッシング1袋(10) キャロットゼリー1コ(50)	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 ホルトマト 20 トマトケチャップ 5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.7 ガーリック 0.02 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 相模ドレッシング1袋(10) キャロットゼリー1コ(50)	ミルメーク 1袋(8) マカロニ 7 冷凍豚肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 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 冷凍豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2			
	おかずの内容													
日・曜日	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量			
こんだて	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(アセロラ)	パン にこみハンバーグ 野菜ソテー	ごはん 鉄火に きわかめのものにもの	 ナ だいず入りチキンカレー 蒸し野菜(ブロッコリー)	 ごはん チンジャオロウスウ ちゅうかスー	 ごはん はるまき フォーガー	 パン 牛肉のウエスタン風 ○カリフラワーのスー	はつづがばい 発芽玄米入りごはん けい肉のさっぱり みそしる	○新料理 ☆季節料理 小型パン ブルーベリージャム ○さけクリームパティ ☆えだまめ	ごはん ふりかけ(わかめウエット) あかうおのからあげ さわにわん			毎日 『はし』を 持って きましょう	
	冷凍豚肉 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 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	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 冷凍豚肉条切 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	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 削節 1 料理酒 1 塩 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 料理酒 1 オイスターソース 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーン 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイオン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 塩 1 こしょう 0.01	冷凍牛肉条切 40 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 にんじん 20 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 オイスターソース 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーン 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイオン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 塩 1 こしょう 0.01	春巻 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 冷凍ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	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 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 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 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	スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 マッシュルーム水煮 7 冷凍ホールコーン 5 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 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02 削節 1.5	ふりかけ 1袋(2.5) 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) 3.6 冷凍豚肉条切 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				
	おかずの内容											 正しい『はし』 の持ち方		

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」
「放射性物質検査結果」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 4/17~4/25に検査しました「牛乳・冷凍おろしだいこん・白ねぎ」の結果はいずれも「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・青ねぎは、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。