

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)
こんだて	ごはん まぐろのあげに みそしる ちまき	米粉パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	ごはん 親子に ひじきのものに	パン アプリコットジャム いかのリングあげ ゴールドensスープ	ごはん ハッシュドビーフ も 蒸し野菜(ブロッコリー)	パン チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ	ごはん あじのたつたあげ こんぶ豆 さわにわん	☆季節料理 ごはん ぶた肉のかわりあげ ☆若竹じる	パン けい肉のチャウダー だいずとにぼしのそえ いちごゼリー	ごはん 肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーいため	パン ミンチカツ コーンスープ
	冷凍まぐろ 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 木綿豆腐 35 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 ちまき 1本(30)	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 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 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 柑橘ドレッシング1袋(10)	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 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) 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 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml カレー粉 1 ホワイトソース 15 ポークブイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03	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 コールスロドレッシング1袋(10)	冷凍鶏肉皮引1コ(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 チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 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 ひまわり油(いため用) 0.6 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 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	冷凍豚肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml 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 塩 0.6 こしょう 0.02	ポークミンチカツ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン 40 にんじん 15 たまねぎ 40 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1.5 チキンブイオン(濃縮) 10 塩 0.6 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 平均栄養量	
こんだて	ごはん ふりかけ(ひじきウエット) こうやの五目に 野菜のごまあえ	ごはん おろしハンバーグ 五色に	☆季節料理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ	ぼっかけどん わかさぎのからあげ みそしる	小型パン 焼そば カリフラワーのあまづけ ミニゼリー(アセロラ)	☆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 カレーうどん ちくわ 竹輪のいそべあげ	パン ポークシチュー む 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん 牛肉のうまに こまつなのびたし	5月1日(月) には	
	くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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 白ごま 2 中華ドレッシング1袋(10)	夏野菜チキンハンバーグ1コ(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 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 料理酒 1 削節 1 こしょう 0.02	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 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 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	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 25 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 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 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 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	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 冷凍こまつな 20 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 片栗粉 1 削節 2	冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレー粉 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 8 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	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 冷凍カリフラワー 40 マヨネーズ 1袋(8)	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 こいくちしょうゆ 2 削節 1	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 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%	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。

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 検索

放射性物質検査報告 3/8〜3/22に検査し
ました「ごぼう・冷凍牛肉ひき肉」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。

