

平成29年6月 こんだて表 (5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																												
	ナ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	小	型	パン	小	型	パン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン		
	だいず入りチキンカレー	けい肉のうまに	は	る	ま	き	牛肉のウエスタン風	京風うまに	ブルーベリージャム	○さけクリームスパゲティ	☆えだまめ	み	そ	し	る	ト	ッ	ク	フルーツカクテル	ひじきとうもろこしのもの	蒸し野菜(カリフラワー)	さ	わ	に	わ	ん		
おかずの内容	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 カレールウ 8 チキンブイオン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 冷凍ブロッコリー 40 アイランドドレッシング1コ(10)	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 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 (砂糖) 1 こいくちしょうゆ 1	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 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 こしょう 0.02 削節 2 冷えただまめ 22	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 こしょう 0.02 削節 2 冷えただまめ 22	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 ポークブイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 削節 2 冷えただまめ 22	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 こしょう 0.01	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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	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 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 燻付けび 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 バイン街 20 黄桃缶 20 みかん缶 3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	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 1 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 ポークブイオン 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))	くふりかけ 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																
	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	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	
	けい肉の梅香あげ	す	ぶ	た	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	カミカミビーンズ	五	目	ご	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン
	チンゲンサイのスープ	しゅうまい(えび)	キャロットゼリー	カミカミビーンズ	み	そ	し	る	ミニゼリー(アセロラ)	野	菜	ソ	テ	ー	く	き	わ	か	め	の	に	も	の	野	菜	ス	ー	プ
おかずの内容	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 30 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	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 5 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 トマトケチャップ 3 酢 3 片栗粉 0.5 しゅうまい(えび)2コ(36)	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 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) 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 ポークブイオン 5 (砂糖) 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 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 ごま油 1.5 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 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 0.5 削節 2 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 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 削節 2 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 砂糖 3 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 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	ざわら 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 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) 0.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍牛肉糸切 40 (砂糖) 0.5 こいくちしょうゆ 1 にんじん 20 ピーマン 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 1 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) 0.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 301mg 鉄 2.6mg ビタミンA 296μg ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 27mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%																	
	毎日『はし』を持ってきましょう														正しい『はし』の持ち方													

6月目標 えいせいに気をつけよう

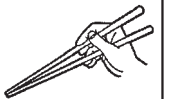
ホームページ「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています

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。



正しい『はし』の持ち方