

平成31年2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
(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	ごはん つくねのうまにかすじ 節分豆	さけごはん あげのふくめに さわにわん	◎節分料理	ごはん けい肉のみそがらめ ビーフンスープ	セルフドッグ (ウインナー・野菜) 豆乳チャウダー	ごはん 鉄火に くきわかめのにも	パ ン だいず入りチキンカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん 味つけのり ぶた肉とだいこんのいために みそしる	パ ン ハ宝菜 あげぎょうざ あんにんどうふ	ごはん ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ
			◎いわしのフライ ちゅうかスープ							
おかず の内容	里芋れんこん鶏つくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 ます 25 塩 0.05 料理酒 0.75 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2 節分豆 1袋(10)	冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごま油 10 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	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 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 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイヨン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 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 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 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 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉 30 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 くきわかめ 2 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	冷凍鶏肉 30 だいず水煮 30 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 チキンブイヨン(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 冷凍カリフラワー 40 青じそドレッシング1袋(8)	味つけのり 1袋(1.5) 冷凍豚肉 30 だいこん 35 にんじん 15 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 オイスターソース 2 トウバンジャン 0.04 片栗粉 0.5 木綿豆腐 35 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	豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干ししいたけ 0.5 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 0.3 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 30 杏仁豆腐 30 りんごレトルト 20 みかん缶 20 砂糖 1	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 ポークブイヨン 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コールスロドレッシング1袋(10)
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日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん(小) カレーうどん 小魚のいそべあげ	米粉パン あじのケチャップソース ウインナーポトフ	ごはん 京風うまに たまねぎ天のにびたし	○新料理	ごはん 他 人 と じ 野菜のごまあえ	ごはん おろしハンバーグ 五色に ミニゼリー(アセロラ)	パ ン 神戸いちじくジャム クリームシチュー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん いわしのかば焼 ぶた肉のはりはりじる	小型パン みそラーメン あまからごぼう ぼんかん	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 326mg 鉄 2.4mg ビタミンA 409μgRAE ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 26mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29.5%
				○押麦のトマトスープ						
おかず の内容	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 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 荒挽ミニカツレツウイナー 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 チキンブイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 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 淡路たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	ミルメーク(コーヒー)1袋(5) ポークミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 20 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 6 ホールトマト 20 砂糖 0.5 トマトケチャップ 5 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 チンゲンサイ 10 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)	豆腐入りチキンハンバーグ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 冷凍さやいんげん 5 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 料理酒 1 削節 1 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	神戸いちじくジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 アイランドドレッシング1袋(8)	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍豚肉 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 みずな 20 にんじん 10 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 ぼんかん 1コ(80)		

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

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじん・白ねぎは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

神戸市学校給食

検索

下線表示は「卵除去対応料理」です。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう