

平成30年6月 こんだて表 (センターA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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて			○ 新 献 立					☆ 季 節 料 理			
	パ ン ごと は ん	ご は ん	ご は ん	パ ン ごと は ん	発芽玄米入りごはん	小 型 パ ン	五 目 ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ライ麦パン
	さわらのレモンソース	鉄 火 に	○キャベツのあまからいため	ポークチュー	じゃんじゃんどうふ	ミルメーク(コーヒー)	はたはたのからあげ	ド ラ イ カ レ ー	す ぶ た	けい肉のうまに	ビーフストロガノフ
お か ず の 内 容	ウイナーポトフ	ひじきとうもろこしのもの	春 雨 ス ー プ	フルーツカクテル	ゆで野菜(ブロッコリー)	カミカミビーンズ	み そ し る	☆きゅうりのちゅうかつづ	しゅうまい(えび)	わ ら び も ち	焼野菜(カリフラワー)
	さわら 1切(50)	牛肉 30	キャベツ 30	冷凍豚肉 35	豚肉 30	ミルメーク 1袋(5)	冷凍鶏肉皮引 15	冷凍牛肉ひき肉 50	冷凍豚肉角切 35	冷凍鶏肉 40	冷凍牛肉 40
	料理酒 0.5	冷凍生揚げ 35	冷凍牛肉ひき肉 30	じゃがいも 50	砂糖 0.2	冷凍スパゲティ1袋(55)	竹輪 5	(冷凍液卵 15	しょうが 0.3	冷凍生揚げ 30	にんじん 15
お か ず の 内 容	塩 0.3	じゃがいも 40	たまねぎ 30	たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 1	冷凍鶏肉皮引 30	冷凍鶏肉皮引 30	ひまわり油(いため用)0.2	こいくちしょうゆ 1	にんじん 25	たまねぎ 40
	片栗粉 4	にんじん 15	ひまわり油(いため用)0.6	マッシュルーム 7	料理酒 1	にんじん 15	にんじん 15	こぼろ 7	料理酒 1	たまねぎ 30	マッシュルーム 10
	米粉 1.5	ごぼう 20	ひまわり油(いため用)0.6	デミグラスソース 30	冷凍がんもどき(小) 25	ピーマン 5	ひまわり油(いため用)0.2	たまねぎ 40	片栗粉 3.5	青ねぎ 5	ひまわり油(いため用)0.6
お か ず の 内 容	なたね油(揚げ用) 3	ひまわり油(いため用)0.6	こいくちしょうゆ 3	塩 0.4	冷凍ほうれんそう 20	たまねぎ 45	こいくちしょうゆ 2.5	冷凍グリーンピース 3	なたね油(揚げ用) 2.5	にんじん 20	牛乳 15ml
	レモン果汁 5	合わせみそ 6	しょう 0.01	トマトケチャップ 2.5	にんじん 10	ひまわり油(いため用)0.6	料理酒 0.5	ひまわり油(いため用)0.6	にんじん 20	ひまわり油(いため用)0.6	プレーンヨーグルト 3
	砂糖 4	砂糖 3	片栗粉 0.2	ウスターソース 2	白ねぎ 10	チンブイオン(ストレート) 4	削節 0.5	トマトケチャップ 2	ピーマン 10	砂糖 3	ホワイトソース 25
お か ず の 内 容	うすくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 0.8	はるさめ 10	料理ワイン 2	たけのこ水煮 10	ウスターソース 2	はたはた 30	料理ワイン 0.5	たまねぎ 50	こいくちしょうゆ 5	トマトペースト 4
	荒挽ミカテルウイナー 25	料理酒 1	冷凍豚肉 20	しょう 0.02	しょうが 0.3	料理ワイン 1.5	塩 0.3	塩 0.3	たけのこ水煮 10	料理酒 2	赤ワイン 2
	じゃがいも 40	削節 1	にんじん 15	ガーリック 0.04	しょうが 0.3	塩 0.3	米 3	こしょう 0.01	干ししいたけ 0.5	煮干し 1	塩 0.6
お か ず の 内 容	にんじん 25	ひじき 3	冷凍ほうれんそう 10	殺ぐえび 20	ひまわり油(いため用)0.6	いらだいず 10	なたね油(揚げ用) 2	カレー粉 0.7	ひまわり油(いため用)0.6	煮干し 9	こしょう 0.02
	たまねぎ 30	冷凍ホールコーン 10	しょうが 0.3	塩 0.1	合わせみそ 3	しらす干し 4	じゃがいも 25	ガーリック 0.02	砂糖 3	なたね油(揚げ用) 0.5	コーンスターチ 0.8
	ひまわり油(いため用)0.6	ベーコン 5	ひまわり油(いため用)0.4	片栗粉 1.5	砂糖 1.3	白ごま 1	にんじん 15	きゅうり 40	こいくちしょうゆ 3	冷凍カリフラワー 40	
お か ず の 内 容	チンブイオン(濃縮) 4	にんじん 8	ポークブイオン 10	カクテルゼリー 20	こいくちしょうゆ 0.8	砂糖 1	たまねぎ 20	ごま油 0.2	トマトケチャップ 3	白ごま 0.5	冷凍カリフラワー 40
	料理ワイン 2	ひまわり油(いため用)0.4	料理酒 1	パイナップル 15	冷凍ブロッコリー 40	こいくちしょうゆ 1	青ねぎ 3	砂糖 0.25	酢 3	(砂糖 1.5	ひまわり油(いため用)0.4
	塩 0.8	砂糖 1	塩 0.4	みかん缶 13	和風ドレッシング 1袋(8)	みりん 1	わかめ 0.7	こいくちしょうゆ 2	片栗粉 0.5	こいくちしょうゆ 1	塩 0.1
お か ず の 内 容	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2	こしょう 0.02	砂糖 1			合わせみそ 12	酢 2	こしょう 2	こしょう 30	こしょう 0.01
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(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて											
	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	
	タッカンジョン	あかうおのからあげ	ブルーベリージャム	牛肉とじゃがいものいために	焼 ハ ン バ ー	ぶた肉のしょうが焼	ふ り か け (さ け)	焼あらびきソーセージ	元気もりもりいため	牛肉のウエスタン風	
お か ず の 内 容	ト ッ ク	さわ に わ ん	マカロニのクリームに	切干しだいこんのうまに	ス ー プ に	み そ し る	京 風 う ま に	ジャーマンポテト	はもだんごのスープ	ゆで野菜(カリフラワー)	
			野菜のドレッシングそえ		キャロットゼリー	た べ る 小 魚	こまつなのびたし	パンプキンスープ	ミニゼリー(ピーチ)		
お か ず の 内 容	冷凍鶏肉 60	あかうお 1切(60)	ブルーベリージャム 1コ(14)	冷凍牛肉 40	チキンハンバーグ1コ(60)	冷凍豚肉 50	ふりかけ 1袋(2)	荒挽チキンウイナー1本(40)	豚肉 30	冷凍牛肉 40	エネルギー 649kcal
	おろしにんにく 0.1	塩 0.3	マカロニ 12	じゃがいも 50	ひまわり油(いため用)0.4	ひまわり油(いため用)0.4	冷凍豚肉 25	ひまわり油(いため用)0.4	鶏レバー 8	しょうが 0.3	たんぱく質 26.1g
	こいくちしょうゆ 1	こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮引 30	なたね油(揚げ用) 1.5	たまねぎ 10	たまねぎ 10	だいず 12	ベーコン 20	にんじん 10	こいくちしょうゆ 1	カルシウム 304mg
お か ず の 内 容	みりん 1	片栗粉 4.5	にんじん 20	冷凍さやいんげん 5	しょうが 0.3	たまねぎ 10	ひまわり油(いため用)0.2	じゃがいも 70	にら 5	料理酒 0.5	鉄 2.3mg
	片栗粉 1.5	米粉 1.5	冷凍ワイン 0.5	つきこんにやく 10	砂糖 0.5	ひまわり油(いため用)0.2	ひまわり油(いため用)0.2	たまねぎ 20	キャベツ 40	片栗粉 4	ビタミンA 314μgRAE
	なたね油(揚げ用) 4	なたね油(揚げ用) 4	にんじん 15	しょうが 0.3	トマトケチャップ 6	砂糖 1	ひまわり油(いため用)0.6	パセリ 0.3	白ごま 1	なたね油(揚げ用) 2.5	ビタミンB ₁ 0.39mg
お か ず の 内 容	砂糖 0.8	冷凍豚肉糸切 30	冷凍グリーンピース 3	ひまわり油(いため用)0.6	しょうが 0.3	こいくちしょうゆ 3	冷凍さやいんげん 5	ひまわり油(いため用)0.4	ごま油 0.2	じゃがいも 60	ビタミンB ₂ 0.52mg
	こいくちしょうゆ 3	冷たいしょうゆ 3	ひまわり油(いため用)0.6	砂糖 3	まぐろ油漬 10	料理酒 2	冷凍さやいんげん 5	こいくちしょうゆ 0.5	合わせみそ 1.5	なたね油(揚げ用) 2	ビタミンC 30mg
	こまつな 1.2	じゃがいも 15	バター 1	こいくちしょうゆ 4	キャベツ 50	みりん 0.7	ひまわり油(いため用)0.6	こしょう 0.02	料理酒 1	にんじん 20	食物繊維 3.7g
お か ず の 内 容	コチジャン 1	にんじん 10	牛乳 15ml	料理酒 1	たまねぎ 20	片栗粉 0.7	削節 1	冷凍かぼちゃ 40	塩 0.1	砂糖 0.5	食塩相当量 2.2g
	トック 20	ごぼう 5	ホワイトソース 20	切干しだいこん 6	冷凍ホールコーン 5	冷凍豆腐 35	こまつな 10	たまねぎ 40	片栗粉 0.1	冷凍グリーンピース 5	
	冷凍液卵 15	えのきたけ 5	チンブイオン(ストレート) 5	冷凍油揚げ 5	冷凍油揚げ 5	冷たいしょうゆ 3	にんじん 10	ひまわり油(いため用)0.6	にんじん 10	(砂糖 0.5	
お か ず の 内 容	にんじん 10	しょうが 0.4	料理ワイン 1	ポークブイオン 5	ひまわり油(いため用)0.6	じゃがいも 20	ごま油 15	ホワイソース 15	チンゲンサイ 15	トマトケチャップ 6	
	たけのこ水煮 10	うすくちしょうゆ 3	塩 0.5	ひまわり油(いため用)0.4	砂糖 1	たまねぎ 15	牛乳 10ml	冷凍さやいんげん 5	えのきたけ 10	ウスターソース 3	
	青ねぎ 3	料理酒 1	こしょう 0.02	砂糖 0.5	料理酒 0.5	青ねぎ 3	冷凍さやいんげん 5	干ししいたけ 0.3	干ししいたけ 0.3	冷たいカリフラワー 40	
お か ず の 内 容	白ごま 1	うすくちしょうゆ 3	キャベツ 35	料理酒 0.5	塩 0.1	合わせみそ 12	砂糖 0.7	チンブイオン(濃縮) 9	料理酒 1	柑橘ドレッシング 1袋(10)	
	おろしにんにく 0.1	米粉 0.5	きゅうり 5	塩 0.1	こしょう 0.02	削節 2	こいくちしょうゆ 2	塩 0.7	塩 0.5		
	ひまわり油(いため用)0.2	みりん 0.5	アイランドドレッシング 1袋(8)	削節 0.5	キャロットゼリー 1コ(50)	みりん 1	削節 1	こしょう 0.02	削節 2		
お か ず の 内 容	ポークブイオン 8	塩 0.4									
	うすくちしょうゆ 3	こしょう 0.01									
	塩 0.5	削節 1.5									
お か ず の 内 容	こしょう 0.01										

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 4/23に検査しました「牛乳・おろし大根・牛肉」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

じゃがいも、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、青ねぎ、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。