

平成30年5月 こんだて表 (特別支援学校)

◆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(火)	2日(水)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	
こんだて	ごはん 肉と野菜のうまに かんぴょうのにも 豆乳プリン	パン アプリコットジャム コロッケ ビーフンスープ	パン けい肉のチャウダー フライビーンズ	パン ぼっかけどん わかさぎのあまずけ みそしる	パン チキンカツ スープに	ごはん おろしハンバーグ 五色きんぴら	☆季節料理	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずけ いちごゼリー	ごはん まぐろのあげに みそしる	☆季節料理	ごはん セルフドッグ (つくねフライ・野菜) ☆グリーンスープ	ごはん ハッシュドビーフ も 蒸し野菜(ブロッコリー)
							☆たけのごはん ますのからあげ かきたまじる			☆グリーンスープ		
おかず の内容	牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 削節 1 かんぴょう 5 冷凍豚肉 10 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 たけのこ水煮 7 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 みりん 1 削節 0.5 豆乳プリン 1コ(40)	＜アプリコットジャム1袋(15) ＜チキンコロッケ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 5 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	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 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンパイオン(濃縮)3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 だいたず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用)1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	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 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	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 ベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用)0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(80) 冷凍おろしだいこん25 チキンパイオン(ストリート)7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用)0.6 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 片栗粉 1 削節 2	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 キャベツ 55 たまねぎ 20 白ごま 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 じゃがいも 0.3 みりん 0.5 にんじん 25 たまねぎ 20 にんじん 15 たまねぎ 20 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	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 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ベスト30 ベーコン 8 じゃがいも 25 みりん 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 たまねぎ 20 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	つくねスティック1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 0.2 カレー粉 0.1 ポークパイオン 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	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02		
											日・曜日	18日(金)
こんだて	ごはん 肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれる	パン たららのレモンソース ミネストローネ	ごはん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため	○新料理	☆季節料理	ごはん ぶた肉のかわりあげ 肉どうふ さわにわん	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 ひじきのにももの	パン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	ごはん カレーうどん キャベツ入りつくねフライ	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量	
				○バジルポテト コーンスープ ミニゼリー(アセロラ)	☆若竹じる							エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29.1%
おかず の内容	冷凍豚肉ひき肉 15 だいたず水煮 20 青ねぎ 2 ひまわり油(いため用)0.2 合わせみそ 2 八丁みそ 1 砂糖 2.5 料理酒 1 片栗粉 0.5 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮10 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 たまねぎ 10 みつば 3 冷凍おろしだいこん25 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 片栗粉 1.2 削節 2	冷凍たら角切 50 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3.3 米粉 1.3 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 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 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)0.4 ポークパイオン 8 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01	＜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 冷凍さやいんげん 5 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 スイートコーンベスト40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用)0.6 牛乳 30ml チキンパイオン(濃縮)10 塩 0.6 こしょう 0.02 ＜アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒挽ミニカテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用)0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンベスト40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用)0.6 牛乳 30ml チキンパイオン(濃縮)10 塩 0.6 こしょう 0.02 ＜アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 しょうが 0.3 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 こまつな 15 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	冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにゃく 20 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 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 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング1袋(10)	冷凍牛肉 30 だいたず水煮 20 白ねぎ 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 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 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	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用)3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 冷凍豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 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 キャベツ入り平つくね1コ(40) なたね油(揚げ用)1.5			

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」「放射線物質検査結果」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 3/20に検査しました「牛肉・にんじん」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、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。