

令和元年6月 こんだて表 (2・6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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こんだて											
	パ さわらのレモンソース	ごはん ちゅうか風たまごとじ	パ 牛肉のウエスタン風	ごはん 元気もりもりいため はもだんごのスープ	五目ごはん わかさぎのからあげ	小型パン ミルメーク(ココア) カレースパゲティ	ごはん ふりかけ(のり) いかの天ぷら	ライ麦パン ビーフストロガノフ	ごはん けい肉のさっぱりに	○新料理 ごはん ○ソトアヤム	パ にこみハンバーグ
	ミネストローネ	こまつなと肉のいためもの	カリフラワーのスープに	ミニゼリー(アセロラ)	みそしる	カミカミビーンズ	こうやの五目に	も 蒸し野菜(ブロッコリー)	みそしる	はるまき	おしぼり 押麦と野菜のスープに
おかず の内容	さわら 1切(50)	冷凍鶏肉皮ひき肉 20	冷凍牛肉 40	冷凍豚肉 30	冷凍鶏肉皮引 15	ミルメーク 1袋(8)	ふりかけ 1袋(2)	冷凍牛肉 40	冷凍鶏肉皮付 60	冷凍鶏肉皮付 40	ポークハンバーグ 1コ(60)
	料理酒 0.5	冷凍液卵 40	しょうが 0.3	鶏レバー 8	スパゲティ 22	冷凍いかに 1切(40)	にんじん 15	たまねぎ 30	うずら卵水煮 25	たまねぎ 10	
	塩 0.3	冷凍えび 15	こいくちしょうゆ 1	冷凍油揚げ 5	冷凍鶏肉皮引 30	小麦粉 1	たまねぎ 40	しょうが 0.4	はるさめ 5	砂糖 0.5	
	片栗粉 4	にんじん 20	料理酒 0.5	キャベツ 40	にんじん 7	ビーマン 5	マッシュルーム 10	ひまわり油(いため用) 0.6	キャベツ 30	トマトケチャップ 6	
	米粉 1.5	たまねぎ 30	片栗粉 4	白ごま 1	ごぼう 7	小麦粉 10	ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 1.5	たまねぎ 20	ウスターソース 3	
	なたね油(揚げ用) 3	たけのこ水煮 15	青ねぎ 5	ひまわり油(いため用) 0.4	砂糖 1.5	ひまわり油(いため用) 0.6	バター 1	酢 3	しょうが 1.5	冷凍鶏肉皮引 25	
	レモン果汁 5	干ししいたけ 0.5	なたね油(揚げ用) 2	ごま油 0.2	こいくちしょうゆ 2.5	たまねぎ 45	なたね油(揚げ用) 6	牛乳 15ml	おろしにんにく 0.5	じゃがいも 30	
	砂糖 4	しょうが 0.5	にんじん 20	合わせみそ 1.5	料理酒 0.5	ひまわり油(いため用) 0.6	パンター 1	料理酒 1.5	ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 10	
	うすくちしょうゆ 3.5	ひまわり油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 2	こいくちしょうゆ 0.5	前節 0.5	にんじん 20	冷凍豆腐 10	酢 3	レモン果汁 2	たまねぎ 30	
	ツイストマカロニ 7	チキンパイオン(スレート) 5	冷凍グリーンピース 5	料理酒 1	わかさぎ 30	たまねぎ 35	プレーンヨーグルト 3	料理酒 1.5	砂糖 0.3	冷凍グリーンピース 3	
	ベーコン 15	砂糖 1	トマトケチャップ 6	ごま油 0.1	米粉 3	塩 0.5	ホワイトソース 25	冷凍豆腐 35	塩 1	ひまわり油(いため用) 0.6	
	じゃがいも 20	塩 0.6	ウスターソース 3	片栗粉 0.1	砂糖 1.5	カレー粉 0.3	ポークパイオン 5	冷凍油揚げ 3	じゃがいも 20	キャベツ 30	
	にんじん 20	こしょう 0.02	冷凍カリフラワー 40	はもボール 30	こいくちしょうゆ 3	いりだいず 10	トマトペースト 4	じゃがいも 20	たまねぎ 15	うすくちしょうゆ 3	
	たまねぎ 30	豚肉 15	冷凍かき揚げ 10	にんじん 10	料理酒 1.5	角こんにやく 3	赤ワイン 2	にんじん 10	青ねぎ 3	料理ワイン 1	
	冷凍グリーンピース 5	料理酒 1	たまねぎ 30	チンゲンサイ 15	じゃがいも 30	しらす干し 4	塩 0.6	たまねぎ 15	合わせみそ 12	なたね油(揚げ用) 1.5	
ひまわり油(いため用) 0.4	冷凍こまつな 30	白ねぎ 10	冷凍えのきたけ 10	にんじん 15	白ごま 1	こしょう 0.02	コーンスターチ 0.8	春巻 1本(40)			
ポークパイオン 8	しょうが 0.4	ひまわり油(いため用) 0.2	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 20	砂糖 1	料理酒 1	冷凍ブロッコリー 40	前節 2			
ホールトマト 20	ひまわり油(いため用) 0.4	ポークパイオン 5	料理酒 1	わかめ 0.7	こいくちしょうゆ 1	塩 0.2	コレスロー・ブロッコリー 1袋(10)				
塩 0.6	こいくちしょうゆ 1.5	塩 0.4	前節 2	合わせみそ 12	みりん 1	削節 1					
こしょう 0.01	料理酒 0.5	こしょう 0.01	アセロラ(ミニ) 1コ(22)	前節 2							
日・曜日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	☆季節料理				☆季節料理					5月こんだて表の	
	ごはん ドライカレー	パ クリームシチュー 小えびのからあげ	はつがばいまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに	ごはん あかうおのからあげ さわにわん	パ ブルーベリージャム すぶた	ごはん 鉄火に	パ あらびきソーセージ ジャーマンポテト	○新料理 ごはん ○ユーリンチー	ごはん 京風うまに にびたし	平均栄養量記載に	
	☆きゅうりのちゅうかづけ	フルーツカクテル	ひじきととうもろこしのもの	わらびもち	☆えだまめ	野菜のごまあえ	パンブキンスープ	チンゲンサイとコーンのスープ	たべる小魚	誤りがありました。	
おかず の内容	冷凍牛肉ひき肉 50	冷凍鶏肉皮付 30	冷凍鶏肉皮付 40	あかうお 1切(60)	ブルーベリージャム 1コ(14)	牛肉 30	鶏ササガのナ 1本(40)	冷凍鶏肉皮付 60	冷凍豚肉 25	エネルギー 651kcal	たんぱく質 16.2g ↓ (正) たんぱく質エネルギー比 16.2% 申し訳 ありませんでした。
	冷凍液卵 15	じゃがいも 50	冷凍かきもどき 25	塩 0.3	冷凍豚肉角切 35	冷凍生揚げ 35	なたね油(揚げ用) 1.5	こいくちしょうゆ 0.5	だいず 12	たんぱく質エネルギー比 16.3%	
	ひまわり油(いため用) 0.2	にんじん 20	冷凍かきもどき 25	こしょう 0.01	しょうが 0.3	じゃがいも 40	ベーコン 13	料理酒 0.5	冷凍生揚げ 15	脂肪エネルギー比 29.9%	
	にんじん 20	たまねぎ 30	たまねぎ 30	片栗粉 4.5	こいくちしょうゆ 1	にんじん 15	じゃがいも 45	片栗粉 6	ひじき 3	カルシウム 307mg	
	たまねぎ 40	キャベツ 20	青ねぎ 5	米粉 1.5	料理酒 1	たまねぎ 20	たまねぎ 13	なたね油(揚げ用) 4	にんじん 20	マグネシウム 82mg	
	冷凍グリーンピース 3	ひまわり油(いため用) 0.6	つきこんにやく 20	なたね油(揚げ用) 4	片栗粉 3.5	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.4	白ねぎ 10	ひまわり油(いため用) 0.6	鉄 2.3mg	
	ひまわり油(いため用) 0.6	牛乳 10ml	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍豚肉糸切 30	なたね油(揚げ用) 2.5	合わせみそ 6	ひまわり油(いため用) 0.4	しょうが 0.2	砂糖 1	ビタミンA 301μgRAE	
	トマトケチャップ 2	ホワイトソース 30	こまつな 10	にんじん 20	にんじん 20	砂糖 3	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 4	ビタミンB1 0.37mg	
	ウスターソース 2	チキンパイオン(濃縮) 3	こいくちしょうゆ 5	ピーマン 10	たまねぎ 50	こいくちしょうゆ 0.8	たまねぎ 40	酢 2	料理酒 1	ビタミンB2 0.52mg	
	料理ワイン 0.5	料理ワイン 2	料理酒 2	じゃがいも 15	干ししいたけ 0.5	料理酒 1	ひまわり油(いため用) 0.6	オイスターソース 1	塩 0.2	ビタミンC 25mg	
	塩 0.3	こしょう 0.02	前節 1	にんじん 10	ひまわり油(いため用) 0.6	削節 1	ひまわり油(いため用) 0.6	おろしにんにく 0.2	削節 1	食物繊維 3.9g	
	こしょう 0.01	冷凍殻付えび 20	ひじき 3	ごぼう 10	ごま油 0.4	冷凍こまつな 10	牛乳 10ml	チンゲンサイ 30	竹輪 10	食塩相当量 2.1g	
	カレー粉 0.7	塩 0.1	冷凍ホールコーン 10	うすくちしょうゆ 3	しょうが 0.4	にんじん 7	小麦粉 15	豚肉 20	冷凍ほうれんそう 10		
	ガーリック 0.02	片栗粉 2	ベーコン 5	料理酒 1	うすくちしょうゆ 3	キャベツ 40	白ごま 2	にんじん 10	キャベツ 50		
	きゅうり 40	なたね油(揚げ用) 1.5	にんじん 8	こいくちしょうゆ 3	砂糖 3	白ごま 2	塩 0.7	たまねぎ 15	砂糖 0.7		
ごま油 0.4	カクテルゼリー 20	ひまわり油(いため用) 0.4	トマトケチャップ 3	合わせみそ 1.5	中華ドレッシング 1袋(10)	こしょう 0.02	ポークパイオン 8	こいくちしょうゆ 2			
砂糖 0.25	パイン缶 15	こしょう 0.01	酢 3	前節 2			チキンパイオン(濃縮) 9	削節 1			
こいくちしょうゆ 2	黄桃缶 15	砂糖 1	片栗粉 0.5	冷凍えだまめ 22			料理酒 1	塩 0.3			
酢 2	みかん缶 15	こいくちしょうゆ 2	前節 2	わらびもち 1袋(30)			塩 0.3	こしょう 0.03			

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」
放射物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食 検索



キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・たまねぎ・じゃがいも
は、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。