

# 平成29年6月 こんだて表 (4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	ごはん	ごはん	☆季節料理 ごはん	ごはん	ひょうごの小麦パン	ごはん	ごはん	発芽玄米入りごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	けい肉のうまに	すぶた	京風うまに ☆ぎゅうりのちゅうかつげ	鉄火に	さわらのレモンソース	けい肉の梅香あげ	ビーフストロガノフ	けい肉のさっぱりに	ドライカレー	ミルメーク(ココア)	はるまき	ウインナーポトフ
おかず の内容	田作り風	しゅうまい(えび)	わらびもち	くきわかめののもの	野菜スープ	チンゲンサイのスープ	蒸し野菜(カリフラワー)	みそしる	キャロットゼリー	カミカミビーンズ	フォーガー	フルーツカクテル
	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 1.5 こいくちしょうゆ 1	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 50 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 わらびもち 1コ(45)	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 料理酒 1 塩 0.2 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	さわら 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 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	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 20 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 ポークパイオン 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 ポークパイオン 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)	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 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.7 塩 0.3 ガーリック 0.02 たまねぎ 20 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	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 ポークパイオン 5 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 塩 0.3 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 ポークパイオン 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 こいくちしょうゆ 1 みりん 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 チキンパイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	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 チキンパイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 殻付きえび 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 パイン缶 20 黄桃缶 20 みかん缶 3 砂糖 1
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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	五目ごはん	小型パン	ごはん	ごはん	中学年一食あたり 平均栄養量	
	カレー肉じゃが	タッカンジョン	にこみハンバーグ	ふりかけ(わかめウエット)	だいず入りチキンカレー	チンジャオロウスウ	ますのからあげ	ブルーベリージャム	元気もりもりいため	牛肉のウエスタン風	牛肉のウエスタン風	毎日 『はし』を 持って きましょう
おかず の内容	ひじきと豆腐のしもの	トック	野菜ソテー	さわにわん	蒸し野菜(ブロッコリー)	ちゅうかスープ	みそしる	☆えだまめ	ミニゼリー(アセロラ)	○カリフラワーのスープに	毎日 『はし』を 持って きましょう	
	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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	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 冷凍豚肉角切 15 にんじん 10 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	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 冷凍鶏肉角切 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	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 カレーウ 8 チキンパイオン(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)	冷凍牛肉系切 40 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 にんじん 20 にんじん 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 3 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 ごま油 0.2 チキンパイオン(濃縮) 5 こまつな 1 こいくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	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 砂糖 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 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	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 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 冷凍えだまめ 22	冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 にら 5 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 なたね油(揚げ用) 2 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 たまねぎ 3.8g 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	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 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 5 塩 0.4 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 <sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 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%	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。