



◇牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 令和元年 5 月 こんだて表 (4地区) **◇牛乳は毎日つきます** 神戸市教育委員会 **◇ごはんは神戸市内産米です**(一財)神戸市学校給食会

| 日・曜日 | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 20日(月) |
|----------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | ☆季節料理 | 〇 新 料 理 | | | | ☆季節料理 |
| こんだて | ご は ん | パン | ご は ん | パン | ご は ん | ご は ん | 米 粉 パ ン | ご は ん | パン | ☆ たけのこごはん |
| CARC | ベジタブルカレー | チキンカツ | ふりかけ(ひじきウェット) | だいずの洋風にこみ | あじのたつたあげ | けい肉のピリからに | バジルポテト | ぶた肉のなんばんづけ | かぼちゃコロッケ | ますのからあげ |
| | 白 身 魚 フ ラ イ 蒸し野菜(ブロッコリー) | まる あ ス ー プ | おろしハンバーグ 五 色 き ん ぴ ら | 野菜のドレッシングそえ | ☆若 竹 じ る か し わ も ち | │ │ ○ 牛肉とチンゲンサイの和風スープ | コーンスープ | み そ し る | フォーガー | <u>かきたまじる</u> |
| おかずの内容 | / 備蓄用ベジタブルカレー 180 | 冷凍鶏肉皮引 1コ(40) | □ ふりかけ 1袋(2.8) | / 冷凍牛肉 30 | があじ 1切(50) | ┌ 冷凍鶏肉 60 | 「じゃがいも 40 | 冷凍豚肉 50 | 「 かぽちゃコロッケ 1 コ (50) | / たけのこ水煮 15 |
| | たまねぎ 32 | 塩 0.3 こしょう 0.02 | 豆腐入りチキンハンバーグ 1 コ (60) | だいず 10 じゃがいも 40 | しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 | しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 | 兵庫県産バジルペースト 5 荒挽ミニカクテルウインナー 20 | にいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 | しなたね油(揚げ用) 5 | 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 |
| | じゃがいも 22 | 小麦粉 4 冷凍液卵 8 | 冷凍おろしだいこん 25チキンブイヨン(ストレート) 7 | にんじん 20 たまねぎ 20 | 料理酒 0.5 | 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 | 荒挽ミニカクテルウインナー 20 にんじん 10 | 片栗粉 5 | / 平めんビーフン 12 | 油揚げ 3 にんじん 5 |
| | にんじん 16 | パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 | 砂糖 1 | 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 | 片栗粉 5 | トウバンジャン 0.07 | おろしにんにく 0.1 | なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 | 冷凍鶏肉皮引 25 | 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 |
| | かぼちゃペースト 9 | トマトケチャップ 3 | こいくちしょうゆ 2 | デミグラスソース 10 | なたね油(揚げ用) 3 (冷凍鶏肉皮引 20 | 料理酒 2 片栗粉 0.4 | ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 | たまねぎ 15 | ほうれんそう 15 | 削節 0.5 にます 1切(40) |
| | なたね油 6.7 | し、ウスターソース 3 はるさめ 10 | 片栗粉 0.5 豚肉 30 | ポークブイヨン 5 ホールトマト 20 | 料理酒 0.5 | 冷凍牛肉 30 チンゲンサイ 30 | こしょう 0.01 | が糖 3 こいくちしょうゆ 3 | キャベツ 25 | 塩 0.3 0.01 |
| | とうもろこし 6.3 | 豚肉 20 にんじん 15 | ごぼう 35 | 砂糖 0.5 ウスターソース 2 | うずら卵水煮 25 にんじん 15 | にんじん 10 | 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 | 重 5 | 青ねぎ 3 | 片栗粉 3 |
| | マッシュポテト 4.5 | 冷凍ほうれんそう 10干ししいたけ 0.3 | にんじん 20 | 料理ワイン 2 塩 0.3 | たけのこ水煮 20 | たまねぎ 15 白ねぎ 5 | にんじん 15 | 一味とうがらし 0.01一味おげ 3 | チキンブイヨン(濃縮) 6 | く なたね油(揚げ用) 2.5 |
| | 調味料等 | しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 | 干ししいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 | こしょう 0.02 ガーリック 0.02 | わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 | しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 4 | たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 | じゃがいも 25 | 砂糖 0.1 | 冷凍液卵 25 木綿豆腐 25 |
| | 自身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 | ポークブイヨン 10 | ひまわり油(いため用) 0.6 | パプリカ 0.03 | 塩 0.7 | 料理酒 1 | 中乳 30 ml | にんじん 10 たまねぎ 25 | ニョクマム 4 | 冷凍こまつな 20 にんじん 10 |
| | 「冷凍ブロッコリー 40 | うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 | 砂糖 3 3 こいくちしょうゆ 4 | 「 にんじん 5 キャベツ 35 | 削節 1 | みりん 1 塩 0.4 | チキンブイヨン(濃縮) 10 | わかめ 0.7 | 塩 0.4 | うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 |
| | 中華ドレッシング 1 袋(10) | 塩 0.4 こしょう 0.02 | こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 | きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1 袋(10) | | にしょう 0.01 削節 1.5 | 塩 0.6 こしょう 0.02 | 合わせみそ 12 削節 2 | こしょう 0.01 | 片栗粉 1 削節 2 |
| | | | | | L 1000 | (IX IV) | (-04) 0.02 | \ H1RI \ \ \ | (- 0.01 | FUED 2 |
| 日·曜日 | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) | 中学年一食あたり |
| 日·曜日 | 21日(火) | 22日(水) ☆ 季 節 料 理 | | | _ | | | | | 中学年一食あたり 平均栄養量 |
| | 21日(火) | | | | _ | | | | | 中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 651kcal |
| 日・曜日こんだて | ご は ん | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) | 23日(木) ご は ん はたはたのからあげ | 24日(金) 小 型 パ ン 焼 そ ば | 27日(月) ご は ん | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) パ ン アプリコットジャム | 中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー |
| | ご は ん まぐろとひじきのにもの | ☆季節料理 セルフドッグ | 23日(木) ご は ん はたはたのからあげ こ ん ぶ 豆 | 24日(金) 小型パン焼そば カリフラワーのあまずづけ | 27日(月) ご は ん 親 子 に | 28日(火) ご は ん じゃんじゃんどうふ | 29日(水) パ ン さわらのエスニック風 | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに | 31日(金) パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー | 中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 651kcal <u>たんぱく質</u> 16.2g カルシウム |
| | ご は ん | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) | 23日(木) ご は ん はたはたのからあげ | 24日(金) 小 型 パ ン 焼 そ ば | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) パ ン アプリコットジャム | 中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 651kcal <u>たんぱく質</u> 16.2g |
| | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ | 23日(木) ご は ん はたはたのからあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん (はたはた 30 塩 | 24日(金) 小型パン焼そばがいちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 0.75 料理酒 0.75 | 28日(火) ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 | 29日(水) パ ン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの 「牛肉 30 じゃがいも 60 | 31日(金) パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコッドジャム 1 袋(15) / 冷凍鶏肉皮引 25 | 中学年一食あたり 平均栄養量 |
| | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 | ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ | 23日(木) ご は ん はたはたのからあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん 【はたはた 30 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 | 24日(金) 小型パン焼 そばがいちごゼリー (焼きそばめん 20 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 ド料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 | 28日(火) ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 | プリスティア 29日(水) アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの (牛肉 30 | パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ C アプリコットジャム 1 袋(15) / 冷凍療肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 | 中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム |
| | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ / チキンステイック 2 本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベッ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 | 23日(木) ご は んはたはたのからあげこん ぶ 豆さわにわん (はたはた 30 0.2 米粉 3 cxtain (揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 | 24日(金) 小型 パン焼 そ ば カリフラワーのあまずづけ いちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 ドキ理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 | 28日(火) ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 | プリスタ (水) 29日(水) プリスター でもりのエスニック風 とうふと野菜のスープ でもり 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 トラット カレー粉 5カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの 「牛肉 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 | 31日(金) パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ □ アプリットジャム 1 袋(15) / 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 | 中学年一食あたり 平均栄養量 |
| | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 | ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ | 23日(木) ご は ん はたはたのからあげこん ぶ 豆さわ に わん 『はたはた 30 位生 4 位表はた 30 位生 4 位表はた 30 位生 4 位表はた 30 位生 4 位表は 30 位生 4 位表は 4 位表は 4 位表は 4 位表 4 位表 4 位表 4 位表 4 | 24日(金) 小型パン焼 そばかりつのあまずづけいちごゼリー 焼きそばめん 20冷凍豚肉 30冷凍豚肉 10ペネルか 10ペネルか 10ペングランドである。 15年ャベツ 55たまねぎ 20 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 ドキ理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 | ではんじゃんどうふミートボールのあんかけで 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍けれんそう 20 にたした 10 白ねぎ 10 | プラス と野菜のスープ さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50)料理酒 0.5塩 0.3 なたね油(揚げ用) 3にんしん 4 たまねぎ 10 | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの 「牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 | パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ ロップリコットジャム 1 袋(15) / 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 | 中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 651kcal - たんぱく質 16.2g - カルシウム 316 mg - マグネシウム 87 mg - 鉄 2.3 mg |
| こんだて | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「チャンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベッ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 | 23日(木) ご は んはたのからあげこん ぶ 豆さわにわん (はたはた 30 0.2 米粉 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 きざみよんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理 0.5 みりん 0.5 | 24日(金) | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 「冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 | では んじゃんどうふミートボールのあんかけで 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍けかれそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.3 | 29日(水) パ ン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ 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 | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの | パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ | 中学年一食あたり 平均栄養量 |
| こんだて | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「チャンスティック 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 塩 0.1 カレー粉 0.2 ドバナチャブスティック 1 本(8) 冷凍グリーンピースペースト 30 ペーコン 8 | 23日(木) ご は んはたはたのからあげこん ぶ 豆さわ に わん はたはた 30 塩 0.2 米粉 30 なたは油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 | 24日(金) 小型 パン焼 そば カリフラワーのあまずづけいちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 ペ冷凍いか 10 料理酒 0.25にんじん 15キャベツ 55たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6ウスターソース 7 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 ドネがいも 50 ドネがいも 50 ドルじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 | ではんじゃんどうふミートボールのあんかけで 一 | プラック (水) に さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ でわら 1 切(50) 料理酒 0.5 塩 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 酢 6 塩 0.2 | びしまり油(いため用) 30日(木) では んのと野菜のうまに ひじきと油あげのにもの (中内 30 にゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 | パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコッドシャム 1 袋(15) 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 20 me ホワイトソース 20 | 中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 349 μgRAE |
| こんだて | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 35 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 イキャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 | ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ | 23日(木) ご は んはたのからあげこん ぶ 豆さわにわん ではたはた 30 さわにわん ではたはた 30 なたね油(揚げ用) 2 素がみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくさしょうゆ 2 料理 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 | 24日(金) 小型 パン焼 そ ば カリフラワーのあまずづけいちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 一 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍がいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍ゲリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 | ではんじゃんどうふミートボールのあんかけで凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理 1 冷凍 がんもどき 25 冷凍 ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ 水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 | プランスニック風とうふと野菜のスープであり、1切(50)料理酒の、5カレー粉のはは(場げ用)のはなたは油(場が用)のはなたはは、10砂糖のは、2では、20とでは、20とでは、20とでは、20とでは、20とでは、20にくないではいいでは、20にくないではないでは、20にくないではないではない | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの | プリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ」 「アプリコットジャム 1 袋(15) / 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) 0.66 バター 1 牛乳 20 me ホワイトソース 20 チャンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 | 中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 349 μgRAE ビタミンB ₁ 0.37 mg ビタミンB ₂ 0.53 mg |
| こんだて | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいぐちしょうゆ 3.5 削節 1 く キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「チャンスティック 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 塩 0.1 カレー粉 0.2 ドウチャップスティック 1本(8) 「冷薬ツリーンピースペースト 30 ペーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 | 23日(木) ご は んはたのからあげこん ぶ 豆さわ に わん はたはた 30 塩 0.2 米粉 30 なたね油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍原除角糸切 30 こまつな いとゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 | 24日(金) 小型 パン焼 そ ば カリフラワーのあまずづけいちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに が 冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンビース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.4 削節 1 切用しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5 | 28日(火) ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 一 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 | プランスニック風とうふと野菜のスープ (さわら 1 切(50)料理酒 0.5 塩 0.3 なたね油(場) 所用 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの | プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコッドジャム 1 袋(15) 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 20 me ホワイトソース 20 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 | 中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 349 μgRAE ビタミン B ₁ 0.37 mg ビタミン B ₂ 0.53 mg ビタミン C 20 mg |
| こんだて | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 くキャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ | ではんのからあげこん ぶ 豆さわ に わん ではたはた 30 位 かん ではたはた 30 位 かん ではたはた 30 位 かん ではたはた 30 なたね油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 | 24日(金) 小型 パン焼 そ ば カリフラワーのあまずづけいちごぜリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 0.5 カリカ油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 (冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 一 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍がいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 | ではんじゃんどうふミートボールのあんかけ 一 | プライン 29日(水) アイスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 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 年 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45 にんじん 15 | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの 牛肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 5 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 | プリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ」 「アプリコットジャム 1 袋(15) / 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 20 me ホワイトソース 20 キャンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 | 中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 349 μgRAE ビタミンB1 0.37 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g |
| こんだて | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 | ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ | 23日(木) ごはん はたはたのからあげ こんぶ豆 さわにわん はたはた 30 塩 株粉 3 なたね油(揚げ用) 2 きざみごんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 (冷凍豚肉糸切 30 こまっかいも 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごほう 10 しようが 0.4 うすくちしょうゆ 3 | 24日(金) 小型 パン焼 そ ば カリフラワーのあまずづけいちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 ドネがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 「切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 | ではんじゃんどうふミートボールのあんかけで海豚肉の砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍けがんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのご水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 でいくちしょうゆ 0.8 レバニーボール 3 コ(45)チキンブイヨン(ストレート) 6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酢 0.5 | プランスニック風とうふと野菜のスープであり、1切(50)料理酒の、5次と野菜のスープであり、1切(50)料理酒の、5次には「湯では、10の様では、10の様では、10の様では、10の様では、10のでは、 | 30日(木) ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの 牛肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 5 油揚げ 5 にんじん 5 | パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「 アプリコッドシャム 1 袋(15) | 中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 349 μgRAE ビタミンB1 0.37 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.4g |
| こんだて | ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 く キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しようが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 | ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「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 塩 0.1 カレー粉 0.2 ドバナチャップスティック 1 本 (8) 「冷凍がリーンビースペースト 30 ペーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 me 生クリーム 10 me 生クリーム 5 | 23日(木) ごはんんはたのからあげこんが、豆さわにわん ななたね油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だがま 15 砂糖 1.5 こいくちが 1.5 こいくが 5 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 み冷凍豚肉糸切 30 こまっな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 こぼさう 10 しょうが 0.4 うずくちしょうゆ 3 料理面 1 みりん 0.5 | 24日(金) 小型 パン焼 そ ば カリフラワーのあまずづけいちごぜリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベッ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 | 27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 一 冷凍鶏肉 30 ドネ凍液卵 30 ドネがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍液リーンピース 5 砂糖 2.5 でいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 「切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり調いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 | ではんじゃんどうふミートボールのあんかけで海豚肉の砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍けがんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのご水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 でいくちしょうゆ 0.8 レバニーボール 3 コ(45)チキンブイヨン(ストレート) 6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酢 0.5 | プランスニック風とうふと野菜のスープであり、1切(50)料理酒の、5次と野菜のスープであり、1切(50)料理酒の、5次には「湯では、10の様では、10の様では、10の様では、10の様では、10のでは、 | 30日(木) では 人 内と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの 牛肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 でじき 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャム」は、1 袋(15) 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 20 mel ホワイトソース 20 チキンブイョン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 | 中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 349 μgRAE ビタミンB1 0.37 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 |

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 3 /20 に検査 しました「牛肉・冷凍液卵」の結果はいず れも「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・たまねぎ 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。