

令和元年6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
(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 ン ご は ん さ わ ら の レ モ ン ソ ー ス ミ ネ ス ト ロ ー ネ	ご は ん ち ゅう か 風 た ま ご と じ こ ま つ な と 肉 の い た め の も の	パ ン ご は ん 牛 肉 の ウ エ ス タ ン 風 カ リ フ ラ ワ ー の ス ー プ に	ご は ん 元 気 も り も り い た め は も だ ん ご の ス ー プ ミ ニ ゼ リー (ア セ ロ ラ)	五 目 ご は ん わ か さ ぎ の か ら あ げ み そ し る	小 型 パ ン ミ ル メ ー ク (コ コ ア) カ レ ー ス パ ゲ ティ ち り め ん ビ ー ン ズ	ご は ん ふ り か け (の り) た ら の み ぞ れ か け こ う や の 五 目 に	ライ 麦 パ ン ビー フ ス ト ロ ガ ノ フ 蒸 し 野 菜 (ブ ロ ッ コ リー)	ご は ん け い 肉 の さ っ ぱ り に み そ し る	○ 新 料 理 ご は ん ○ ソ ト ア ヤ ム は る ま き	パ ン に こ み ハ ン バ ー グ 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) 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 しょうが 0.5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 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	冷凍鶏肉皮ひき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイ(スレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 白ねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01	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	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 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 前節 0.2 わかつぎ 30 米粉 0.1 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 前節 2 アセロラ(ミニ) 1コ(22)	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 前節 0.5 わかつぎ 30 米粉 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 だいたず水煮 20 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3	ミルメーク 1袋(8) スパゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 15 ピーマン 5 たまねぎ 45 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 ウスターソース 2 料理ワイン 1.5 塩 0.5 カレー粉 0.3 だいたず水煮 20 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3	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 冷凍ブロッコリー 40 コレスローパスタ 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 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 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 15 たまねぎ 10 塩 1 カレー粉 0.3 コリアンダー 0.06 合わせみそ 12 前節 2	冷凍鶏肉皮付 40 はるまき 5 じゃがいも 20 キャベツ 30 たまねぎ 20 青ねぎ 3 しょうが 1.5 おろしにんにく 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 レモン果汁 2 砂糖 0.3 塩 1 たまねぎ 10 カレー粉 0.3 コリアンダー 0.06 春巻 1本(50) なたね油(揚げ用) 1.5	ポークハンバーグ 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 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 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 チキンパイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02
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)	小学生・中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307mg マグネシウム 82mg 鉄 2.3mg ビタミンA 301μgRAE ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g	
こんだて	☆ 季 節 料 理	パ ン ご は ん ク リ ー ム シ チ ュー 小 え び の か ら あ げ フ ル ー ツ カ ク テ ル	はつがばいまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのもの	ご は ん あ か う お の か ら あ げ さ わ に わ ん わ ら び も ち	☆ 季 節 料 理	ご は ん 鉄 火 に 野 菜 の ご ま あ え			ご は ん 京 風 う ま に に び た し た べ る 小 魚	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。	
	☆ 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	たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307mg マグネシウム 82mg 鉄 2.3mg ビタミンA 301μgRAE ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g	
	おかず の 内 容	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 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 ガーリック 0.02 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	冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 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 冷凍えび 20 料理酒 1 こしょう 0.01 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.2 カクテルゼリー 20 バイン街 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍かきもどき 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 前節 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	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) 4 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 冷凍えのきたけ 5 干ししいたけ 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 前節 1.5 わらびもち 1袋(30)	ブルーベリージャム 1コ(14) 冷凍鶏肉角切 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	牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 13 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 前節 1 冷凍こまつな 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ドレッシング 1袋(10)	ミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 ベーコン 13 じゃがいも 45 たまねぎ 13 パセリ 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 冷凍かぼちゃ 45 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンパイオン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 60 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.5 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ねぎ 10 しょうが 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 酢 2 オイスターソース 1 おろしにんにく 0.2 チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 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	冷凍豚肉 25 だいたず水煮 24 冷凍生揚げ 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 前節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 前節 1 たべる小魚 1袋(5)	(誤) 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。

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



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。