

平成29年5月 こんだて表 (センター地区)

◆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(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	
こんだて	ごはん小 カレーうどん ちくわ 竹輪のいそべあげ	ごはん おろし焼ハンバーグ 五色に ちまき	ごはん 肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーいため	ごはん まぐろのあげに みそしる	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずかけ ミニゼリー(アセロラ)	ごはん 親子に ひじきののもの	米粉パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	パン チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ	ぱっかけどん わかさぎのからあげ みそしる	パン けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ いちごゼリー	ごはん ハッシュドビーフ ゆで野菜(ブロッコリー)	
おかず の内容	冷凍うどん 45 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 竹輪 1/2本(25) 米粉 8 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	豆腐入りチキンハンバーグ1口(60) ひまわり油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 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 料理酒 1 削節 1 ちまき 1本(30)	冷凍豚肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 2 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	冷凍まぐろ 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 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 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 カレー粉 0.1 削節 2	焼きそばめん 20 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 5 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 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 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 削節 2	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 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 5 ホルトマト 20 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 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	冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍液卵 8 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 5 ホルトマト 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 10 キャベツ 40 きゅうり 10 柑橘ドレッシング1袋(10)	冷凍鶏肉皮引1口(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 ケチャップソース1袋(10) 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 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 25 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 削節 2	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 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 20ml 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 削節 2	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 ホルトマト 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 ガーリック 0.04 米粉 2 冷凍ブロッコリー 40 コールスロードレッシング1袋(10)	
日・曜日	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量		
こんだて	パン アプリコットジャム いかのリングあげ ゴールデンスープ	☆季節料理 ごはん ぶた肉のかわりあげ ☆若竹じる	ごはん あじのたつたあげ こんぶ豆 さわにわん	☆季節料理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ	ごはん 牛肉のうまに こまつなのびたし	パン ポークシチュー ゆで野菜(カリフラワー)	☆季節料理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる	ごはん ふりかけ(ひじきウエット) こうやの五目に 野菜のごまあえ	パン ミンチカツ コーンスープ	5月2日(火) には		
おかず の内容	アプリコットジャム1袋(15) 冷凍いか 40 塩 0.2 チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml カレールウ 1 ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 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 うずら卵水煮 25 にんじん 15 たけのこ水煮 20 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.7 削節 1 出しこんぶ 0.5	あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 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 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	チキンスティック2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 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 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ペースト30 ベーコン 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 10ml 生クリーム 10 ポークブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	冷凍牛肉 35 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビュレ 2 トマトケチャップ2.5 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 0.04 冷凍カリフラワー 40 マヨネーズ 1袋(8)	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 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 冷凍液卵 25 木綿豆腐 25 冷凍こまつな 20 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 片栗粉 1 削節 2	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 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ほうれんそう 15 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)	ポークミンチカツ1口(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン 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 チキンブイヨン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%	ちまき が つきます	
ごきげん												

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
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 3/8~3/22に検査し
ました「ごぼう・冷凍牛肉ひき肉」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。