



# 令和2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  
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
こんだて	☆ 季節料理 セルフドッグ (ウィンナー・野菜) ☆ グリーンスープ	☆ 季節料理 ごはん いわしのかば焼 ☆ 若竹じる かしわもち	ごはん パ 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	ごはん 肉と野菜のうまい ひじきと油あげのもの ミニゼリー(アセロラ)	☆ 季節料理 たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる	米粉入りパン バジルポテト コーンスープ	ごはん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ	ごはん ユーリンチー 春雨スープ	ごはん おろし焼ハンバーグ 五色きんぴら	ごはん やまとに にびたし
おかずの内容	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 カレー粉(ゆで用) 0.4 トマトチャップス 1本(8) 冷凍グリーンピース 30 カットベーコン 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 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 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 かしわもち 1袋(30)	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 20ml ホワイトソース 20 キンパイオン(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	冷凍豚肉 30 じゃがいも 15 にんじん 60 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 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 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 アセロラ(ミニ) 1コ(22)	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) 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 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	じゃがいも 40 兵庫県産パルベスト 5 荒挽ミカテルウインナー 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 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 キンパイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	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 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	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 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍さやいんげん 10 冷凍ほうれんそう 0.3 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	豆腐入りキンパイオン 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 25 キンパイオン(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 30 ごぼう 35 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 つきこんにやく 10 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	冷凍牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 竹輪 10 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 削節 1

日・曜日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	神戸市の学校給食で は、気象警報の発令や 調理中の事故などに よ
						○ 新 料 理				は、当日の給食を提 供できない場合に備え て、レトルトの「ベジ タブ
こんだて	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあますあえ いちごゼリー	ご は ん ぶた肉のなんばんづけ み そ し る	パ ン フィッシュ&チップス ス ー プ に	ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのカレーのため	ご は ん まぐろとひじきのもの 野 菜 の ご ま あ え	パ ン ○牛肉のオイスターソースいため ぶた肉と野菜のスープ	だ い ず ご は ん わかさぎのあますづけ さ わ に わ ん	パ ン コ ロ ッ ケ ス ズ カ キ ア	エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.0% 脂肪エネルギー比 29.8%	は、卵や乳などを使わ ず にアレルギー児 童に配 慮して作ったカレーです。
お か ず の 内 容	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 カレー粉 0.1 いちごゼリー 1コ(50)	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 35 油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 なたね油(揚げ用) 1 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 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 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 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 2 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	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 チンゲンサイ 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)	冷凍牛肉 40 にんじん 10 たまねぎ 35 ひまわり油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 2 片栗粉 0.4 豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍こまつな 5 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 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 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	ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 兵庫県産鶏つくね 35 冷凍いか 20 キャベツ 35 たまねぎ 30 パセリ 0.3 オリーブオイル 0.6 チキンパイオン(ストレート) 6 ホールトマト 30 砂糖 0.8 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.2 こしょう 0.01	カルシウム 322 mg マグネシウム 84 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 327 μgRAE ビタミン B <sub>1</sub> 0.38 mg ビタミン B <sub>2</sub> 0.52 mg ビタミン C 24 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g	主な原材料 たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料 等

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。

