

令和元年6月 こんだて表 (センターB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	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	五 目 ご は ん わかさぎのからあげ み そ し る	ご は ん ふりかけ (のり) い か の 天 ぶ ら こうやの五目に	小 型 パ ン カレースパゲティ カミカミビーンズ	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	パ ン 牛肉のウエスタン風 ゆで野菜(ブロッコリー)	ご は ん み そ し る	ご は ん ちゅうか風たまごとし	パ ン さわらのレモンソース	ご は ん 元気もりもりりため はもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ)	ライ麦パン ミルメーク(ココア) ビーフストロガノフ カリフラワーのスープに	ご は ん 京 風 う ま に に び た し た べ る 小 魚
お か ず の 内 容	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 わかさぎ 30 米粉 3 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 削節 2	ふりかけ 1袋(2) 冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 3 角ごんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1	冷凍スパゲティ 1袋(55) 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 チキンブイヨン(スレート) 4 カレールー 8 ウスターソース 2 料理ワイン 1.5 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	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がもんどき(小) 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきごんにやく 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 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 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ブロッコリー 40 冷凍ローレンソング 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮引ひき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 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 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 ポークブイヨン 8 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01	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 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 ポークブイヨン 8 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01	冷凍豚肉上 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 塩 0.2 ごま油 0.1 片栗粉 0.4 はもボール 30 にんじん 15 チンゲンサイ 10 冷凍えのきたけ 10 ポークブイヨン 8 料理酒 2 塩 0.5 削節 2 アサリ(ニ) 1コ(22)	ミルメーク 1袋(8) 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 15 ml プレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ポークブイヨン 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 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉 25 だいず 12 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 削節 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 削節 1 たべる小魚 1袋(5)
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)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	ご は ん あかうおのからあげ さ わ に わ ん わ ら び も ち	パ ン 焼あらびきソーセージ ジャーマンポテト パンブキンスープ	新 献 立 ご は ん ○ ソ ト ア ヤ ム は る ま き	☆ 季 節 料 理 パ ン ブルーベリージャム す ぶ た ☆ え だ ま め	ご は ん 鉄 火 に 野菜のごまあえ	○ 新 料 理 ご は ん ○ ユーリンチー チンゲンサイとコーンのスープ	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル	ご は ん パ ン ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかつ汁	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ おしなま 押麦と野菜のスープに	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。	
お か ず の 内 容	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 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 わらびもち 1袋(30)	龍蝦(カニ) 1本(40) ひまわり油(いため用) 0.4 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 冷凍かまぼこ 45 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 ml ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 40 うずら卵水煮 25 緑豆春雨 3 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 カレー粉 0.1 コリアンダー 0.06 はるまき 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5	ブルーベリージャム 1コ(14) 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 冷凍えだまめ 22	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 削節 1 冷凍こまつな 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華レンジング 1袋(10)	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 ポークブイヨン 8 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 10 ml ホワイトソース 30 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 冷凍殻付えび 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 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	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 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 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 0.2 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 2 酢 2	ポークハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 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 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02	エネルギー 652kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 30% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 301 μgRAE ビタミンB ₁ 0.37 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g	(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。