

平成30年6月 こんだて表 (5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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて											
	ごはん 牛肉とじゃがいものために 切干しだいこのうまに	ごはん 鉄火に ひじきととうもろこしのもの	パン ブルーベリージャム マカロニのクリームに 野菜のドレッシングそえ	ごはん タッカンジョン トッ ク	パン にこみハンバーグ 野菜ソテー キャロットゼリー	ごはん ぶた肉のしょうが焼 みそしる たべる小魚	ごはん すぶた しゅうまい(えび)	ライ麦パン ビーフストロガノフ 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん けい肉のうまに 田作り風 わらびもち	パン さわらのレモンソース ウインナーポトフ	ごはん ふりかけ(さけ) 京風うまに こまつなのびたし
	おかず の内容	冷凍牛肉 40 (じゃがいも 50) (なたね油(揚げ用) 1.5) にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 10 しょうが 0.3 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 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	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 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	<ブルーベリージャム 1コ(14) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 (冷凍えび 20) 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 アイランドドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉 60 (おろしにんにく 0.1) こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 (砂糖 0.8) こいくちしょうゆ 3 コチジャン 1 バター 1 冷凍牛肉ひき肉 20 冷凍液卵 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用)0.2 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	チキンハンバーグ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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用)0.6 にんじん 10 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 <キャロットゼリー 1コ(50)	冷凍豚肉 50 たまねぎ 10 しょうが 1 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 2 みりん 1 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 干しいたけ 0.5 ひまわり油(いため用)0.6 にんじん 10 たまねぎ 15 こいくちしょうゆ 3 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2 <たべる小魚 1袋(5)	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 しゅうまい 2コ(36)	冷凍牛肉 40 冷凍鶏肉 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 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 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 (砂糖 1.5) こいくちしょうゆ 1 コーンスターチ 0.8 冷凍カリフラワー 40 柑橘ドレッシング1袋(10)	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 冷凍豚肉 25 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 こいくちしょうゆ 4 荒挽ミニカクテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用)0.6 チキンブイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	<ふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 25 だいたず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 削節 1 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
日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて											
	☆季節料理 ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうがづけ	パン ポークシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル	五目ごはん はたはたのからあげ みそしる	パン 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(ピーチ)	ごはん ○新献立 ○キャベツのあまからいため 春雨スープ	パン あらびきソーセージ ジャーマンポテト パンパキンスープ	はつがげんまい 芽芽玄米入りごはん 小 型 パ ン じゃんじゃんと豆腐 蒸し野菜(ブロッコリー)	ミルマーク(コーヒー) カレースパゲティ カミカミビーンズ	ごはん あかうおのからあげ さわにわん	
	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 砂糖 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 揚げえび 20 片栗粉 0.1 なたね油(揚げ用) 2 カクテルゼリー 15 パイナップル 15 黄桃缶 13 砂糖 1	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 はたはた 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 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 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 ポークブイヨン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	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 塩 0.2 ごま油 0.1 片栗粉 0.1 冷凍ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 ピーチゼリー(ミニ) 1コ(23)	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 こいくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 0.2 はるさめ 0.2 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	荒挽チキンウインナー1本(40) (なたね油(揚げ用) 1.5) ベーコン 20 じゃがいも 70 たまねぎ 20 パセリ 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 にんじん 10 白ねぎ 10 冷凍かぼちゃ 40 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 チキンブイヨン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02	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 冷凍ブロッコリー 40 和風ドレッシング 1袋(8)	<ミルマーク 1袋(5) 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 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 削節 1.5	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 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

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

放射性物質検査報告

4/23に検査しました
「牛乳・おろし大根・牛肉」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

じゃがいも、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、青ねぎ、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。