



令和元年5月 こんだて表 (1・3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	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
こんだて	パ ン ベジタブルカレー 白身魚フライ 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも	パ ン チキンカツ はるさめ 春雨スー	ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ	ご は ん 親子に 切干しだいこんのうまに	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずけ いちごゼリー	ご は ん はたはたのからあげ こんぶ豆 さわにわん	米 粉 パ ン バジルポテト コーンスープ	ご は ん さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	☆季節料理
										ご は ん あじのたつたあげ ☆若竹じる かしわもち
おかず の 内 容	<div><div>備蓄用ベジタブルカレー 180</div><div><div>たまねぎ 32</div><div>じゃがいも 22</div><div>にんじん 16</div><div>かぼちゃペースト 9</div><div>なたね油 6.7</div><div>とうもろこし 6.3</div><div>マッシュポテト 4.5</div><div>調味料等</div></div><div><div>白身魚フライ 1コ(40)</div><div>なたね油(揚げ用) 4</div><div>冷凍ブロッコリー 40</div><div>中華ドレッシング 1袋(10)</div></div></div>	<div><div>牛肉 30</div><div>じゃがいも 60</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 40</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>砂糖 3</div><div>こいくちしょうゆ 4</div><div>料理酒 1</div><div>塩 0.3</div><div>削節 1</div><div>ひじき 5</div><div>油揚げ 5</div><div>にんじん 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>砂糖 2</div><div>こいくちしょうゆ 2.5</div><div>料理酒 0.5</div><div>削節 0.5</div></div> <div><div>冷凍鶏肉皮引 1コ(40)</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>小麦粉 4</div><div>冷凍液卵 8</div><div>なたね油(揚げ用) 4</div><div>パン粉 3</div><div>ウスターソース 3</div><div>はるさめ 10</div><div>豚肉 20</div><div>にんじん 15</div><div>冷凍ほうれんそう 10</div><div>干しいたけ 0.3</div><div>しょうが 0.3</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>ポークブイヨン 10</div><div>うすくちしょうゆ 3</div><div>料理酒 1</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.02</div></div>	<div><div>冷凍豚肉 30</div><div>砂糖 0.2</div><div>こいくちしょうゆ 1</div><div>料理酒 1</div><div>じゃがいも 50</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 30</div><div>冷凍グリーンピース 5</div><div>砂糖 2.5</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>料理酒 1</div><div>削節 0.4</div><div>切干しだいこん 6</div><div>油揚げ 5</div><div>にんじん 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>砂糖 1</div><div>こいくちしょうゆ 1.5</div><div>酢 0.5</div><div>料理酒 0.5</div><div>みりん 0.6</div><div>片栗粉 0.7</div></div> <div><div>冷凍鶏肉 30</div><div>料理酒 0.75</div><div>冷凍液卵 30</div><div>じゃがいも 10</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 30</div><div>冷凍グリーンピース 5</div><div>砂糖 2.5</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>料理酒 1</div><div>削節 0.4</div><div>切干しだいこん 6</div><div>油揚げ 5</div><div>にんじん 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>砂糖 1</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>料理酒 0.5</div><div>塩 0.1</div><div>削節 0.5</div></div>	<div><div>焼きそばめん 20</div><div>冷凍豚肉 30</div><div>冷凍いか 10</div><div>料理酒 0.25</div><div>にんじん 15</div><div>キャベツ 55</div><div>たまねぎ 20</div><div>青ねぎ 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>ウスターソース 7</div><div>料理酒 0.5</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>冷凍カリフラワー 40</div><div>砂糖 1</div><div>酢 1.5</div><div>塩 0.15</div><div>カレー粉 0.1</div><div>いちごゼリー 1コ(50)</div></div> <div><div>はたはた 30</div><div>塩 0.2</div><div>米粉 3</div><div>なたね油(揚げ用) 2</div><div>きざみこんぶ 2</div><div>だいず水煮 15</div><div>砂糖 1.5</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>料理酒 0.5</div><div>みりん 0.5</div><div>冷凍豚肉糸切 30</div><div>こまつな 10</div><div>じゃがいも 15</div><div>にんじん 10</div><div>ごぼう 10</div><div>しょうが 0.4</div><div>うすくちしょうゆ 3</div><div>料理酒 1</div><div>みりん 0.5</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.01</div><div>削節 1.5</div></div>	<div><div>じゃがいも 40</div><div>兵庫県産バジルペースト 5</div><div>荒挽ミニカテルウインナー 20</div><div>にんじん 10</div><div>おろしにんにく 0.1</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.01</div><div>冷凍ホールコーン 10</div><div>スイートコーンペースト 40</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 40</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>牛乳 30ml</div><div>チキンブイヨン(濃縮) 10</div><div>塩 0.6</div><div>こしょう 0.02</div></div> <div><div>さわら 1切(50)</div><div>料理酒 0.5</div><div>塩 0.3</div><div>片栗粉 5</div><div>なたね油(揚げ用) 3</div><div>にんじん 4</div><div>たまねぎ 10</div><div>砂糖 3</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>酢 6</div><div>一味とうがらし 0.01</div><div>木綿豆腐 45</div><div>にんじん 15</div><div>わかめ 0.7</div><div>うすくちしょうゆ 2</div><div>塩 0.7</div><div>削節 1</div><div>出しこんぶ 0.5</div><div>かしわもち 1コ(30)</div></div>					
						中学年一食あたり 平均栄養量				
こんだて	パ ン かぼちゃコロッケ フォーガー	ご は ん まぐろとひじきのにも キャベツのあまからいため	パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのそあえ	ご は ん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) おろしハンバーグ 五色きんぴら	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	☆季節料理	☆季節料理	○新料理	中学年一食あたり 平均栄養量
							☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる	セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ	ごはん けい肉のピリからに 0牛肉とチンゲンサイの和風スープ	
おかず の 内 容	<div><div>かぼちゃコロッケ 1コ(50)</div><div>なたね油(揚げ用) 5</div><div>平めんビーフン 12</div><div>冷凍鶏肉皮引 25</div><div>ほうれんそう 15</div><div>キャベツ 25</div><div>青ねぎ 3</div><div>チキンブイヨン(濃縮) 6</div><div>砂糖 0.1</div><div>ニョクマム 4</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.01</div></div>	<div><div>まぐろ油漬 30</div><div>ひじき 3</div><div>冷凍がんもどき 25</div><div>にんじん 10</div><div>たまねぎ 25</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>砂糖 2.5</div><div>こいくちしょうゆ 3.5</div><div>削節 1</div><div>キャベツ 30</div><div>冷凍牛肉ひき肉 30</div><div>たまねぎ 30</div><div>しょうが 1</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>砂糖 1.5</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.01</div><div>片栗粉 0.2</div></div> <div><div>アプリコットジャム 1袋(15)</div><div>冷凍鶏肉皮引 25</div><div>鶏レバー 8</div><div>じゃがいも 40</div><div>にんじん 20</div><div>たまねぎ 30</div><div>冷凍グリーンピース 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>バター 1</div><div>牛乳 20ml</div><div>ホワイトソース 20</div><div>チキンブイヨン(濃縮) 3</div><div>料理ワイン 2</div><div>塩 0.5</div><div>こしょう 0.02</div><div>いりだいず 8</div><div>煮干し 6</div><div>白ごま 0.5</div><div>あおさ 0.1</div><div>砂糖 2</div><div>こいくちしょうゆ 1</div></div>	<div><div>冷凍豚肉 50</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>料理酒 0.5</div><div>片栗粉 5</div><div>なたね油(揚げ用) 3</div><div>にんじん 6</div><div>たまねぎ 15</div><div>砂糖 3</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>酢 5</div><div>一味とうがらし 0.01</div><div>油揚げ 3</div><div>じゃがいも 25</div><div>にんじん 10</div><div>たまねぎ 25</div><div>わかめ 0.7</div><div>合わせみそ 12</div><div>削節 2</div></div> <div><div>ふりかけ 1袋(2.8)</div><div>豆あんかけハンバーグ 1コ(60)</div><div>冷凍おろしだいこん 25</div><div>チキンブイヨン(ストレート) 7</div><div>砂糖 1</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>片栗粉 0.5</div><div>豚肉 30</div><div>ごぼう 35</div><div>にんじん 20</div><div>干しいたけ 0.5</div><div>つきこんにやく 10</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>砂糖 3</div><div>こいくちしょうゆ 4</div><div>料理酒 1</div></div>	<div><div>冷凍牛肉 30</div><div>だいず 10</div><div>じゃがいも 40</div><div>にんじん 20</div><div>たまねぎ 20</div><div>冷凍グリーンピース 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>デミグラスソース 10</div><div>ポークブイヨン 5</div><div>ホルトマト 20</div><div>砂糖 0.5</div><div>ウスターソース 2</div><div>料理ワイン 2</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>ガーリック 0.02</div><div>パプリカ 0.03</div><div>にんじん 5</div><div>キャベツ 35</div><div>きゅうり 5</div><div>柑橘ドレッシング 1袋(10)</div></div> <div><div>たけのこ水煮 15</div><div>冷凍鶏肉皮引 10</div><div>料理酒 0.25</div><div>油揚げ 3</div><div>にんじん 5</div><div>砂糖 1</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>削節 0.5</div><div>ます 1切(40)</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.01</div><div>片栗粉 3</div><div>米粉 1</div><div>なたね油(揚げ用) 2.5</div><div>冷凍液卵 25</div><div>木綿豆腐 25</div><div>冷凍こまつな 20</div><div>にんじん 10</div><div>うすくちしょうゆ 3.5</div><div>塩 0.3</div><div>削節 2</div></div>	<div><div>チキンスティック 2本(40)</div><div>なたね油(揚げ用) 1.5</div><div>にんじん 5</div><div>キャベツ 30</div><div>たまねぎ 10</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>塩 0.1</div><div>カレー粉 0.2</div><div>トマトチャップスティック 1本(8)</div><div>冷凍グリーンピースペースト 30</div><div>ベーコン 8</div><div>じゃがいも 25</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 20</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>牛乳 10ml</div><div>生クリーム 10</div><div>ポークブイヨン 5</div><div>料理ワイン 2</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.02</div></div> <div><div>冷凍鶏肉 60</div><div>しょうが 0.4</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>砂糖 3</div><div>こいくちしょうゆ 1</div><div>トウバンジャン 0.07</div><div>料理酒 2</div><div>片栗粉 0.4</div><div>冷凍牛肉 30</div><div>チンゲンサイ 30</div><div>にんじん 10</div><div>たまねぎ 15</div><div>白ねぎ 5</div><div>しょうが 0.6</div><div>うすくちしょうゆ 4</div><div>料理酒 1</div><div>みりん 1</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.01</div><div>削節 1.5</div></div>					

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 3/20に検査
しました「牛肉・冷凍液卵」の結果はいず
れも「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・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。