

# 平成30年6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  
(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	ごはん	小型パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん
	すぶた	ぶた肉のしょうが焼	ミルメーク(コーヒー)	鉄火に	ポークシチュー	○キャベツのあまからいため	じゃんじゃんとうふ	あらびきソーセージ	牛肉とじゃがいものために	にこみハンバーグ	ドライカレー
お か ず の 内 容	しゅうまい(えび)	みそしる	カレースパゲティ	ひきとどうもろこしのもの	小えびのからあげ	春雨スー	蒸し野菜(ブロッコリー)	ジャーマンポテト	切干しだいこんのうまに	キャロットゼリー	☆きゅうりのちゅうかけ
	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 くしゅうまい 2コ(36)	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 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 くたべる小魚 1袋(5)	ミルメーク 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 みりん 1	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	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 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 0.2 はるさめ 10 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 しょうゆ 0.4 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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 10 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 しょうゆ 0.4 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	豚肉 30 荒挽チキンウインナー1本(40) 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 ホホワイトソース 15 チキンブイオン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02	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 塩 0.1 削節 0.5	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 冷凍豚肉肉切 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 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	
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											
	五目ごはん	ライ麦パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	
	はたはたのからあげ	ビーフストロガノフ	けい肉のうまに	さわらのレモンソース	ふりかけ(さけ)	元気もりもりいため	牛肉のウエスタン風	あかうおのからあげ	ブルーベリージャム	タッカンジョン	
お か ず の 内 容	みそしる	も 蒸し野菜(カリフラワー)	田作り風	わらびもち	ウインナーポトフ	京風うまに	ミニゼリー(ピーチ)	カリフラワーのスープに	マカロニのクリームに	ト ッ ク	エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 30mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.1g 脂質エネルギー比 29.0%
	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 塩 0.2 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 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	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 砂糖 1 バター 1 牛乳 15ml プレーンヨーグルト 3 ホホワイトソース 25 ポークブイオン 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 柑橘ドレッシング1袋(10)	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 3.5 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 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 0.4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 3 うすくちしょうゆ 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 チキンブイオン(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 12 キャベツ 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 削節 0.2 はもボール 30 にんじん 10 チンゲンサイ 15 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 ピーチゼリー(ミニ)1コ(23)	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 はもボール 30 にんじん 10 チンゲンサイ 15 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 ピーチゼリー(ミニ)1コ(23)	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 冷凍豚肉肉切 30 じゃがいも 15 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 ごぼう 10 じゃがいも 15 にんじん 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 ポークブイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	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 冷凍豚肉肉切 30 ごぼう 10 じゃがいも 15 にんじん 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	ブルーベリージャム1コ(14) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 片栗粉 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 ホホワイトソース 20 チキンブイオン(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 酢 1.2 コッちゃん 1 トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	

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」「放射線物質検査結果」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、ごまつな、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。