

平成29年6月 こんだて表 (2・6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(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだて	ごはん カレー肉じゃが ひじきとうもろこしのもの	ごはん ふりかけ(わかめウエット) あかうおのからあげ さわにわん	パン ウインナーポトフ 小えびのからあげ フルーツカクテル	ごはん チンジャオロウスウ ちゅうかスープ	ナン だいず入りチキンカレー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	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(アセロラ)	五目ごはん ますのからあげ みそしる	パン ミルメーク(ココア) マカロニのトマトに カミカミビーンズ	ひょうごの小麦パン さわらのレモンソース 野菜スープ	パン すぶた しゅうまい(えび)	ごはん 鉄火に くきわかめのにももの	ごはん ドライカレー 野菜のドレッシングそえ キャロットゼリー
おかず の内容	豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 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 2 こいくちしょうゆ 2	ふりかけ 1袋(2.5) 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) 3.6 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	荒挽ミニカテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 チンパイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 殺付えび 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 20 黄桃缶 20 みかん缶 3 砂糖 1	冷凍牛肉糸切 40 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 にんじん 20 ピーマン 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 オイスターソース 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーン 32 ひまわり油(いため用) 0.4 こまつな 0.2 チンパイオン(濃縮) 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレーウ 8 チンパイオン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 冷凍ブロッコリー 40 アイランドドレッシング1コ(10)	冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 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 削節 0.2 ごま油 0.1 片栗粉 0.1 はもボル 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 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 7 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 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	ミルメーク 1袋(8) マカロニ 7 冷凍豚肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 砂糖 0.5 ホルトトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 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	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 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 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 ポークブイオン 8 酢 3 片栗粉 0.5 こしょう 0.01	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 合わせみそ 6 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 こしょう 0.01	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 3 砂糖 6 こいくちしょうゆ 0.8 塩 0.3 こしょう 0.01 削節 1 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 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 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 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 柑橘ドレッシング1袋(10) キャロットゼリー1コ(50)
日・曜日	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	パン にこみハンバーグ 野菜ソテー	ごはん けい肉のうまに 田作り風	パン ビーフストロガノフ も 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん はるまき フォーガー	ごはん タッカンジョン トック	○新料理 ☆季節料理 小型パン ブルーベリージャム ○さけクリームスバゲティ ☆えだまめ	ごはん けい肉の梅香あげ チンゲンサイのスープ	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 京風うまに ☆きゅうりのちゅうかづけ わらびもち	ごはん 発芽玄米入りごはん けい肉のさっぱりに みそしる	毎日 『はし』を 持って きましょう	
おかず の内容	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 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 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	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 15ml プレーンヨーグルト 3 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 ノンエッグドレッシング1袋(8)	春巻 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 冷凍ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チンパイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	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 コチジャン 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 白ごま 3 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	スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 マッシュルーム水煮 7 冷凍ホールコーン 5 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 ポークブイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 冷凍えだまめ 22	冷凍鶏肉 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 うめペースト 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 チンゲンサイ 30 豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 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 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 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 塩 0.2 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	冷凍鶏肉 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 塩 0.2 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	エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 301mg 鉄 2.6mg ビタミンA 296μg ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 27mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%	 正しい『はし』 の持ち方

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

4/17~4/25に検査しました「牛乳・冷凍おろしだいこん・白ねぎ」の結果はいずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・こまつな・チンゲンサイ・青ねぎは、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。