

令和元年6月 こんだて表 (4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										☆季節料理	
	ごはん ふりかけ(のり) いかの天ぷら こうやの五目に	ごはん けい肉のさっぱりに みそしる	ライ麦パン ビーフストロガノフ 蒸し野菜(ブロッコリー)	○新料理 ごはん ○ソトアヤム はるまぎ	小型パン ミルメーク(ココア) カレースパゲティ カミカミビーンズ	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 チンゲンサイとコンのスープ	パン 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	ごはん 京風うまに にびたし たべる小魚	パン ブルーベリージャム すぶた ☆えだまめ	五目ごはん わかさぎのからあげ みそしる
おかず の内容	<div><div>冷凍鶏肉皮付 60 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 冷凍グリンピース 3 角こんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1</div></div>	<div><div>冷凍鶏肉皮付 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 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</div></div>	<div><div>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 ポークパイオン 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 冷凍ブロッコリー 4 冷凍アボカド 1袋(10)</div></div>	<div><div>冷凍鶏肉皮付 40 うずら卵水煮 25 はるまぎ 5 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 0.3 コリアンダー 0.06 春巻 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5</div></div>	<div><div>ミルメーク 1袋(8) 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</div></div>	<div><div>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 中華ドレッシング 1袋(10)</div></div>	<div><div>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 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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03</div></div>	<div><div>鶏胸チキン(1本) 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 ベーコン 13 じゃがいも 45 たまねぎ 13 ひまわり油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 冷凍かぼちゃ 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 チキンパイオン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02</div></div>	<div><div>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 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)</div></div>	<div><div>ブルーベリー 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 なたね油(揚げ用) 2 干ししいたけ 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</div></div>	<div><div>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</div></div>
	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								☆季節料理		中学年一食あたり 平均栄養量	
	ごはん ちゅうか風たまごじ こまつなとぶた肉のいためもの	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(アセロラ)	パン さわらのレモンソース ミネストローネ	はつげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのにも	ごはん あかうおのからあげ さわにわん わらびもち	パン にこみハンバーグ おしな 押麦と野菜のスープに	ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかつ	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	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	<div><div>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 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(スレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 白ねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>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 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>冷凍豚肉 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 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 冷凍えのきたけ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 アセロラ(ミニ) 1コ(22)</div></div>	<div><div>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 冷凍グリンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>冷凍鶏肉皮付 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 ひじき 3 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 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</div></div>	<div><div>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)</div></div>	<div><div>ボークハンバーグ 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 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 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02</div></div>	<div><div>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</div></div>	<div><div>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 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍殻付きえび 20 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</div></div>	<div><div>エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% 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B₁ 0.37 mg ビタミンB₂ 0.52 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g</div></div>	
	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								☆季節料理		中学年一食あたり 平均栄養量	
	ごはん ちゅうか風たまごじ こまつなとぶた肉のいためもの	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(アセロラ)	パン さわらのレモンソース ミネストローネ	はつげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのにも	ごはん あかうおのからあげ さわにわん わらびもち	パン にこみハンバーグ おしな 押麦と野菜のスープに	ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかつ	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	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	<div><div>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 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(スレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 白ねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>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 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>冷凍豚肉 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 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 冷凍えのきたけ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 アセロラ(ミニ) 1コ(22)</div></div>	<div><div>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 冷凍グリンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>冷凍鶏肉皮付 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 ひじき 3 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 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</div></div>	<div><div>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)</div></div>	<div><div>ボークハンバーグ 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 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 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02</div></div>	<div><div>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</div></div>	<div><div>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 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍殻付きえび 20 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</div></div>	<div><div>エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% 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B₁ 0.37 mg ビタミンB₂ 0.52 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g</div></div>	
	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								☆季節料理		中学年一食あたり 平均栄養量	
	ごはん ちゅうか風たまごじ こまつなとぶた肉のいためもの	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(アセロラ)	パン さわらのレモンソース ミネストローネ	はつげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのにも	ごはん あかうおのからあげ さわにわん わらびもち	パン にこみハンバーグ おしな 押麦と野菜のスープに	ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかつ	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	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	<div><div>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 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(スレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 白ねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>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 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>冷凍豚肉 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 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 冷凍えのきたけ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 アセロラ(ミニ) 1コ(22)</div></div>	<div><div>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 冷凍グリンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>冷凍鶏肉皮付 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 ひじき 3 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 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</div></div>	<div><div>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)</div></div>	<div><div>ボークハンバーグ 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 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 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02</div></div>	<div><div>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</div></div>	<div><div>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 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍殻付きえび 20 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</div></div>	<div><div>エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% 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B₁ 0.37 mg ビタミンB₂ 0.52 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g</div></div>	
	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								☆季節料理		中学年一食あたり 平均栄養量	
	ごはん ちゅうか風たまごじ こまつなとぶた肉のいためもの	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(アセロラ)	パン さわらのレモンソース ミネストローネ	はつげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのにも	ごはん あかうおのからあげ さわにわん わらびもち	パン にこみハンバーグ おしな 押麦と野菜のスープに	ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかつ	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	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	<div><div>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 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(スレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 白ねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>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 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>冷凍豚肉 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 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 冷凍えのきたけ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 アセロラ(ミニ) 1コ(22)</div></div>	<div><div>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 冷凍グリンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01</div></div>	<div><div>冷凍鶏肉皮付 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 ひじき 3 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 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</div></div>	<div><div>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)</div></div>	<div><div>ボークハンバーグ 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 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 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02</div></div>	<div><div>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</div></div>	<div><div>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 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍殻付きえび 20 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</div></div>	<div><div>エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% 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B₁ 0.37 mg ビタミンB₂ 0.52 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g</div></div>	
	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								☆季節料理		中学年一食あたり 平均栄養量	
	ごはん ちゅうか風たまごじ こまつなとぶた肉のいためもの	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(アセロラ)	パン さわらのレモンソース ミネストローネ	はつげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのにも	ごはん あかうおのからあげ さわにわん わらびもち	パン にこみハンバーグ おしな 押麦と野菜のスープに	ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかつ	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		

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。