

平成30年5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(火)	2日(水)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	
こんだて	ごはん 肉と野菜のうまに かんぴょうのにも ちまき	パン アプリコットジャム コロッケ ビーフンスープ	ン けい肉のチャウダー だいずとにぼしのあまからあえ	ン わかさぎのあまずけ みそしる	ン チキンカツ スープに	ン ごはん おろしハンバーグ 五色きんぴら	☆季節料理	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 まぐろのあげに みそしる	☆季節料理	ごはん セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ	ごはん ハッシュドビーフ も 蒸し野菜(ブロッコリー)
							☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる			☆グリーンスープ		
おかず の内容	牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 削節 1 かんぴょう 5 冷凍豚肉 10 油揚げ 3 にんじん 5 たけのこ水煮 7 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 みりん 1 削節 0.5 ちまき 1本(30)	＜アプリコットジャム1袋(15) ＜チキンコロッケ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 ＜ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 5 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	＜冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 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 こいくちしょうゆ 1	＜牛すじ煮込み 35 つきこんにゃく 7 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	＜冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ＜トマトケチャップ 3 ＜ウスターソース 3 ＜ベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用)0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	＜豆腐入りチキンハンバーグ1コ(80) 冷凍おろしだいこん25 チキンパイオン(ストリート)7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用)0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	＜たけのこ水煮 15 ＜冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 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 冷凍液卵 25 木綿豆腐 25 こまつな 20 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 片栗粉 1 削節 2	＜焼きそばめん 20 豚肉 30 ＜冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 白ごま 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 みりん 0.5 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	＜まぐろ 60 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 6 ひまわり油(いため用)0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 ＜トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍グリーンピースペースト30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	＜チキンスティック2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用)0.4 塩 0.2 カレー粉 0.1 ＜トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍グリーンピースペースト30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	＜冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用)0.6 ポークパイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 冷凍ブロッコリー 40 ごまドレッシング1袋(8)	
												日・曜日
こんだて	ごはん 肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれる	パン いかのリングあげ ミネストローネ	ン ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため	○新料理	☆季節料理	ン ごはん ぶた肉のかわりあげ 肉どうふ さわにわん	米粉パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングえ	ごはん 親子に ひじきのにももの	ごはん さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	ごはん小 カレーうどん ちくわ 竹輪の米粉あげ	エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29.1%	
				○バジルポテト コーンスープ ミニゼリー(アセロラ)	☆若竹じる						さわにわん	野菜のドレッシングえ
おかず の内容	冷凍豚肉ひき肉 15 だいず水煮 20 青ねぎ 2 ひまわり油(いため用)0.2 合わせみそ 2 八丁みそ 1 砂糖 2.5 料理酒 1 片栗粉 0.5 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮10 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 みつば 3 冷凍おろしだいこん25 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 片栗粉 1.2 削節 2	＜冷凍いか 40 塩 0.2 ＜チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 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 冷凍グリーンピース 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	＜ふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークパイオン 2 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	＜じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒挽ミニカテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用)0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用)0.6 牛乳 30ml チキンパイオン(濃縮)10 塩 0.6 こしょう 0.02 ＜アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	＜冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 しょうが 0.3 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 削節 1 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 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	＜冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにゃく 20 にんじん 20 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1 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	＜冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用)0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 塩 0.4 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 たまねぎ 10 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	＜さわら 1切(50) 料理酒 0.75 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 塩 0.4 削節 1 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	＜冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 なたね油(揚げ用) 4			

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 3/20に検査しました「牛肉・にんじん」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、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。