



令和元年5月 こんだて表 (5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 親 子 に	パ ン だいずの洋風にこみ	☆ 季 節 料 理	ご は ん ぶた肉のなんばんづけ	☆ 季 節 料 理	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 チキンカツ はるさめ 春雨スープ	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	ご は ん けい肉のピリからに	
				☆ 若竹じる		☆ グリーンスープ					
おかず の 内 容	備蓄用ベジタブルカレー 180	冷凍鶏肉 30	冷凍牛肉 30	あじ 1切(50)	冷凍豚肉 50	チキンスティック 2本(40)	ふりかけ 1袋(2.8)	冷凍鶏肉皮引 1コ(40)	まぐろ油漬 30	冷凍鶏肉 60	
	たまねぎ 32	料理酒 0.75	だいず 10	しょうが 0.5	こいくちしょうゆ 2	なたね油(揚げ用) 1.5	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60)	塩 0.3	ひじき 3	しょうが 0.4	
	じゃがいも 22	冷凍液卵 30	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 2	料理酒 0.5	にんじん 5	冷凍おろしだいこん 25	こしょう 0.02	冷凍がんとどき 25	ひまわり油(いため用) 0.4	
	にんじん 16	じゃがいも 50	にんじん 20	こいくちしょうゆ 2	片栗粉 5	キャベツ 30	冷凍おろしだいこん 25	小麦粉 4	にんじん 10	砂糖 1	
	かぼちゃペースト 9	たまねぎ 15	たまねぎ 20	片栗粉 5	なたね油(揚げ用) 3	たまねぎ 10	チンパイオン(ストリート) 7	冷凍液卵 8	たまねぎ 25	こいくちしょうゆ 3	
	なたね油 6.7	冷凍グリーンピース 5	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍鶏肉皮引 20	にんじん 6	ひまわり油(いため用) 0.4	砂糖 1	パン粉 8	ひまわり油(いため用) 0.6	トウバンジャン 0.07	
	とうもろこし 6.3	砂糖 2.5	デミグラスソース 10	料理酒 0.5	たまねぎ 15	塩 0.1	こいくちしょうゆ 2	なたね油(揚げ用) 4	砂糖 2.5	料理酒 2	
	マッシュポテト 4.5	こいくちしょうゆ 3	ポークパイオン 5	料理酒 0.5	こいくちしょうゆ 3	カレー粉 0.2	片栗粉 0.5	トマトケチャップ 3	こいくちしょうゆ 3.5	片栗粉 0.4	
	調味料等	塩 0.4	ホルトマト 20	うずら卵水煮 25	酢 5	トウチヤップスティック 1本(8)	冷凍グリーンピースペースト 30	ウスターソース 3	はるさめ 10	削節 1	冷凍牛肉 30
	白身魚フライ 1コ(40)	削節 1	ウスターソース 2	たけのこ水煮 20	一味とうがらし 0.01	冷凍グリーンピースペースト 30	豚肉 30	キャベツ 30	はるさめ 10	キャベツ 30	チンゲンサイ 30
なたね油(揚げ用) 4	油揚げ 5	ガーリック 0.02	わかめ 0.7	油揚げ 3	ピーコン 8	ごぼう 35	冷凍牛肉ひき肉 30	にんじん 15	冷凍牛肉ひき肉 30	にんじん 10	
冷凍ブロッコリー 40	にんじん 5	パプリカ 0.03	うすくちしょうゆ 2	じゃがいも 25	じゃがいも 25	にんじん 15	冷凍ほうれんそう 10	冷凍ほうれんそう 10	たまねぎ 30	たまねぎ 15	
中華ドレッシング 1袋(10)	ひまわり油(いため用) 0.4	にんじん 5	塩 0.1	にんじん 10	ひまわり油(いため用) 0.6	干しいいたけ 0.5	干しいいたけ 0.3	干しいいたけ 0.3	しょうが 1	しょうが 0.6	
	砂糖 1	キャベツ 35	塩 0.7	たまねぎ 25	牛乳 10ml	つきこんにやく 10	ひまわり油(いため用) 0.4	ひまわり油(いため用) 0.4	しょうが 0.6	うすくちしょうゆ 4	
	料理酒 0.5	きゅうり 5	削節 0.1	わかめ 0.7	生クリーム 10	ひまわり油(いため用) 0.6	ポークパイオン 3	ポークパイオン 10	ひまわり油(いため用) 0.6	うすくちしょうゆ 4	
	塩 0.1	出しこんぶ 5	出しこんぶ 0.5	合わせみそ 12	ポークパイオン 5	砂糖 3	うすくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 3	砂糖 1.5	料理酒 1	
	削節 0.5	中華ドレッシング 1袋(10)	中華ドレッシング 1袋(10)	かわしもち 1コ(30)	料理ワイン 2	こしょう 0.3	料理酒 1	料理酒 1	こしょう 0.4	塩 0.4	
					削節 2	こしょう 0.02		こしょう 0.02	片栗粉 0.2	削節 1.5	
日・曜日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずつけ 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 じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ	☆ 季 節 料 理	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 肉と野菜のうまに	パ ン かぼちゃコロッケ フ ォ ー ガ ー	ご は ん さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	エネルギー 651kcal	
					☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる					たんぱく質 16.2g	
おかず の 内 容	焼きそばめん 20	はたはた 30	じゃがいも 40	冷凍豚肉 30	たけのこ水煮 15	アプリコットジャム 1袋(15)	牛肉 30	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	さわら 1切(50)	マグネシウム 87mg	
	冷凍豚肉 30	塩 0.2	兵庫県産バジルペースト 5	砂糖 0.2	冷凍鶏肉皮引 10	冷凍鶏肉皮引 25	じゃがいも 60	なたね油(揚げ用) 5	料理酒 0.5	鉄 2.3mg	
	冷凍いか 10	米粉 3	荒廃ミニカテルウイナー 20	こいくちしょうゆ 1	料理酒 0.25	鶏レバー 8	にんじん 15	冷凍鶏肉皮引 25	塩 0.3	片栗粉 5	
	料理酒 0.25	なたね油(揚げ用) 2	冷凍かんとどき 25	料理酒 1	油揚げ 5	じゃがいも 40	たまねぎ 40	平めんビーフン 12	カレー粉 0.3	なたね油(揚げ用) 3	
	にんじん 15	きざみこんぶ 2	冷凍ほうれんそう 20	冷凍ほうれんそう 20	にんじん 3	にんじん 20	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍鶏肉皮引 25	なたね油(揚げ用) 3	にんじん 4	
	キャベツ 55	だいず水煮 15	冷凍ほうれんそう 20	冷凍ほうれんそう 20	こいくちしょうゆ 3	たまねぎ 30	砂糖 3	ほうれんそう 15	にんじん 4	たまねぎ 10	
	たまねぎ 20	砂糖 1.5	ひまわり油(いため用) 0.4	にんじん 10	削節 0.5	冷凍グリーンピース 5	こいくちしょうゆ 4	冷凍鶏肉皮引 25	たまねぎ 10	砂糖 3	
	青ねぎ 5	こいくちしょうゆ 2	塩 0.3	白ねぎ 10	冷凍鶏肉皮引 10	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 1	キャベツ 25	こいくちしょうゆ 2	料理酒 0.5	
	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 0.5	こしょう 0.01	たけのこ水煮 10	ます 1切(40)	バター 1	塩 0.3	削節 1	酢 6	塩 0.2	
	ウスターソース 7	冷凍豚肉糸切 30	冷凍ホールコーン 10	ひまわり油(いため用) 0.6	塩 0.3	牛乳 20ml	ホワイトソース 20	青ねぎ 3	キャベツ 25	塩 0.2	
料理酒 0.5	こまつな 10	冷凍ホールコーン 10	合わせみそ 3	こしょう 0.01	ホワイソース 20	ひじき 5	冷凍鶏肉皮引 25	キャベツ 25	削節 1		
塩 0.3	じゃがいも 15	スイートコーンペースト 40	米粉 1.3	片栗粉 3	チンパイオン(濃縮) 3	油揚げ 5	冷凍鶏肉皮引 25	青ねぎ 3	キャベツ 25		
こしょう 0.02	にんじん 10	にんじん 15	こいくちしょうゆ 0.8	米粉 1	料理ワイン 2	たまねぎ 40	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍鶏肉皮引 25	キャベツ 25		
冷凍カリフラワー 40	ごぼう 10	たまねぎ 40	レバミートボール 3コ(45)	なたね油(揚げ用) 2.5	塩 0.5	ひまわり油(いため用) 0.4	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍鶏肉皮引 25	キャベツ 25		
砂糖 1	しょうが 0.4	ひまわり油(いため用) 0.6	チンパイオン(ストリート) 6	冷凍液卵 25	こしょう 0.02	ひまわり油(いため用) 0.4	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍鶏肉皮引 25	キャベツ 25		
酢 1.5	うすくちしょうゆ 3	牛乳 30ml	砂糖 1	冷凍液卵 25	いりだいず 8	砂糖 2	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍鶏肉皮引 25	キャベツ 25		
塩 0.15	料理酒 1	チンパイオン(濃縮) 10	こいくちしょうゆ 1.5	冷凍こまつな 20	白ごま 0.5	こいくちしょうゆ 2.5	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍鶏肉皮引 25	キャベツ 25		
カレー粉 0.1	みりん 0.5	塩 0.4	料理酒 0.5	にんじん 10	あおさ 0.1	こいくちしょうゆ 2	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍鶏肉皮引 25	キャベツ 25		
	塩 0.4	こしょう 0.01	みりん 0.6	塩 0.3	片栗粉 1	こいくちしょうゆ 1	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍鶏肉皮引 25	キャベツ 25		
	こしょう 0.01	削節 1.5	こしょう 0.02	片栗粉 0.7	削節 2		削節 0.5	削節 0.01	削節 0.02		

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

ウスターソース 2

料理ワイン 2

塩 0.3

こしょう 0.02

ガーリック 0.02

パプリカ 0.03

にんじん 5

キャベツ 35

きゅうり 5

柑橘ドレッシング 1袋(10)

あじ 1切(50)

しょうが 0.5

こいくちしょうゆ 2

料理酒 0.5

片栗粉 5

なたね油(揚げ用) 3

にんじん 6

たまねぎ 15

砂糖 3

こいくちしょうゆ 3

酢 5

一味とうがらし 0.01

油揚げ 3

じゃがいも 25

にんじん 10

たまねぎ 25

わかめ 0.7

出しこんぶ 12

削節 2

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 0.1

カレー粉 0.2

トマトケチャップ 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

ひまわり油(いため用) 0.6

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

ふりかけ 1袋(2.8)

豆豚(チキン)ハンバーグ 1コ(60)

冷凍おろしだいこん 25

チキンパイオン(ストレート) 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

干ししいたけ 0.5

つきこんにやく 10

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

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

はるさめ 10

豚肉 30

にんじん 15

冷凍ほうれんそう 10

干ししいたけ 0.3

しょうが 0.3

ひまわり油(いため用) 0.4

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

まぐろ油漬 30

ひじき 3

冷凍がんとどき 25

にんじん 10

たまねぎ 25

ひまわり油(いため用) 0.6

砂糖 2.5

こいくちしょうゆ 3.5

削節 1

キャベツ 30

冷凍牛肉ひき肉 30

たまねぎ 30

白ねぎ 5

しょうが 0.6

うすくちしょうゆ 4

料理酒 1

みりん 1

塩 0.4

こしょう 0.01

削節 1.5