

平成31年2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
(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	ごはん ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ 節分豆	セルフドッグ (ウインナー・野菜) 豆乳チャウダー	◎節分料理 ごはん ◎いわしのかば焼 ぶた肉のはりはりじる	パ ン ごはん だいず入りチキンカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん けい肉のみそがらめ ビーフンスープ	ごはん おろしハンバーグ 五色に ミニゼリー(アセロラ)	ごはん 味つけのり ぶた肉とだいこんのいために みそしる	パ ン いわしのフライ ちゅうかスープ	ごはん(小) カレーうどん 小魚のいそべあげ	ごはん 京風うまに たまねぎ天のにびたし
おかず の内容	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 ポークブイオン 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コルスロードレッシング1袋(10) 節分豆 1袋(10)	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 トマトケチャップスティック1本(8) 料理ワイン 0.25 ペーコン 10 ジャガイモ 35 にんじん 15 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 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.4 こしょう 0.01	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍豚肉 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 みずな 20 にんじん 10 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 削節 2	冷凍鶏肉 30 だいず水煮 30 ジャガイモ 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チキンブイオン(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 冷凍カリフラワー 40 青じそドレッシング1袋(8)	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	豆腐入りチキンハンバーグ1こ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 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 料理酒 1 削節 1 アセロラゼリー(ミニ)1こ(22)	味つけのり 1袋(1.5) 冷凍豚肉 30 だいこん 35 にんじん 15 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 砂糖 1 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイオン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 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 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイオン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍うどん 45 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 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	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 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 0.2 削節 1 淡路たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1
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日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	小型パン みそラーメン あまからごぼう ぼんかん	パン 神戸いちじくジャム クリームシチュー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	◎新料理 パン ミルマーク(コーヒー) ミンチカツ おしむぎ ○押麦のトマトスープ	ごはん つくねのうまに かすじる	さけごはん あげのふくめに さわにわん	パン ハ宝菜 あげぎょうざ あんにんどうふ	ごはん 鉄火に くきわかめののもの	米粉パン あじのケチャップソース ウインナーポトフ	ごはん 他人とじ 野菜のごまあえ	
おかず の内容	中華めん 15 豚肉 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 合わせみそ 8 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ごぼう 40 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 ぼんかん 1こ(80)	神戸いちじくジャム1袋(10) 冷凍鶏肉 30 ジャガイモ 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 アイランドドレッシング1袋(8)	ミルマーク(コーヒー)1袋(5) ポークミンチカツ1こ(60) なたね油(揚げ用) 6 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 20 ジャガイモ 20 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 6 ホールトマト 20 塩 0.5 トマトケチャップ 5 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	里芋れんこん鶏つくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 ます 25 塩 0.05 料理酒 0.75 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんやく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 冷凍生揚げ 45 たまねぎ 2 砂糖 3 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 ジャガイモ 15 にんじん 10 ごぼう 10 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	豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干しいたけ 0.5 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 0.3 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ2こ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 杏仁豆腐 30 りんごレトルト 20 みかん缶 20 砂糖 1	冷凍牛肉 30 生揚げ 35 ジャガイモ 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 くきわかめ 2 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 荒挽ミカケルウインナー 25 ジャガイモ 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	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 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 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 チンゲンサイ 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)	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 326mg 鉄 2.4mg ビタミンA 409μgRAE ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 26mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29.5%

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

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじん・白ねぎは、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。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

神戸市学校給食

検索