



令和元年5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	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	ごはん ベジタブルカレー 白身魚フライ 蒸し野菜(ブロッコリー)	パン チキンカツ <small>はるさめ</small> 春雨スープ	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 だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	☆季節料理	○新料理	米粉パン バジルポテト コーンスープ	ごはん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	パン かぼちゃコロッケ フォアガー	☆季節料理
					かしわもち	0牛肉とチンゲンサイの和風スープ				かきたまじる
おかず の内容	<div><div>備蓄用ベジタブルカレー 180</div><div><div>たまねぎ 32</div><div>じゃがいも 22</div><div>にんじん 16</div><div>かぼちゃペースト 9</div><div>なたね油 6.7</div><div>とうもろこし 6.3</div><div>マッシュポテト 4.5</div><div>調味料等</div></div><div><div>白身魚フライ 1コ(40)</div><div>なたね油(揚げ用) 4</div><div>冷凍ブロッコリー 40</div><div>中華ドレッシング 1袋(10)</div></div></div>	<div><div>冷凍鶏肉皮引 1コ(40)</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>小麦粉 4</div><div>冷凍液卵 8</div><div>パン粉 8</div><div>なたね油(揚げ用) 4</div><div>トマトケチャップ 3</div><div>ウスターソース 3</div><div>はるさめ 10</div><div>豚肉 20</div><div>にんじん 15</div><div>冷凍はうれんそう 10</div><div>干しいたけ 0.3</div><div>しょうが 0.3</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>ポークパイオン 10</div><div>うすくちしょうゆ 3</div><div>料理酒 1</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.02</div></div> <div><div>白身魚フライ 1コ(40)</div><div>なたね油(揚げ用) 4</div><div>冷凍ブロッコリー 40</div><div>中華ドレッシング 1袋(10)</div></div>	<div><div>ふりかけ 1袋(2.8)</div><div>豆麩入りチキンハンバーグ 1コ(60)</div><div>冷凍おろしだいこん 25</div><div>チキンパイオン(ストレート) 7</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>片栗粉 0.5</div><div>豚肉 30</div><div>ごぼう 35</div><div>にんじん 20</div><div>干しいたけ 0.5</div><div>つきこんにやく 10</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>砂糖 3</div><div>こいくちしょうゆ 4</div><div>料理酒 1</div></div>	<div><div>冷凍牛肉 30</div><div>だいず 10</div><div>じゃがいも 40</div><div>にんじん 20</div><div>たまねぎ 20</div><div>冷凍グリーンピース 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>デミグラスソース 10</div><div>ポークパイオン 5</div><div>ホールトマト 20</div><div>砂糖 0.5</div><div>ウスターソース 2</div><div>料理ワイン 2</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>ガーリック 0.02</div><div>パプリカ 0.03</div><div>にんじん 5</div><div>キャベツ 35</div><div>きゅうり 5</div><div>柑橘ドレッシング 1袋(10)</div></div>	<div><div>あじ 1切(50)</div><div>しょうが 0.5</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>料理酒 0.5</div><div>片栗粉 5</div><div>なたね油(揚げ用) 3</div><div>冷凍鶏肉皮引 20</div><div>料理酒 0.5</div><div>うずら卵水煮 25</div><div>にんじん 15</div><div>たけのこ水煮 20</div><div>わかめ 0.7</div><div>うすくちしょうゆ 2</div><div>塩 0.7</div><div>削節 1</div><div>出しこんぶ 0.5</div><div>かしわもち 1コ(30)</div></div>	<div><div>冷凍鶏肉 60</div><div>しょうが 0.4</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>砂糖 1</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>トウバンジャン 0.07</div><div>料理酒 2</div><div>片栗粉 0.4</div><div>冷凍牛肉 30</div><div>チンゲンサイ 30</div><div>にんじん 10</div><div>たまねぎ 15</div><div>白ねぎ 5</div><div>しょうが 0.6</div><div>うすくちしょうゆ 4</div><div>料理酒 1</div><div>みりん 1</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.01</div><div>削節 1.5</div></div>	<div><div>じゃがいも 40</div><div>兵庫県産バジルペースト 5</div><div>荒挽ミカケルウインナー 20</div><div>にんじん 10</div><div>おろしにんにく 0.1</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.01</div><div>冷凍ホールコーン 10</div><div>スイートコーンペースト 40</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 40</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>牛乳 30ml</div><div>チキンパイオン(濃縮) 10</div><div>わかめ 0.6</div><div>こしょう 0.02</div></div>	<div><div>冷凍豚肉 50</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>料理酒 0.5</div><div>片栗粉 5</div><div>なたね油(揚げ用) 3</div><div>にんじん 6</div><div>たまねぎ 15</div><div>砂糖 3</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>酢 5</div><div>一味とうがらし 0.01</div><div>油揚げ 3</div><div>じゃがいも 25</div><div>にんじん 10</div><div>たまねぎ 25</div><div>チキンパイオン(濃縮) 6</div><div>砂糖 0.1</div><div>ニョクマム 4</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.01</div></div>	<div><div>かぼちゃコロッケ 1コ(50)</div><div>なたね油(揚げ用) 5</div><div>平めんビーフン 12</div><div>冷凍鶏肉皮引 25</div><div>ほうれんそう 15</div><div>キャベツ 25</div><div>青ねぎ 3</div><div>チキンパイオン(濃縮) 6</div><div>砂糖 0.1</div><div>こしょう 0.01</div></div>	<div><div>たけのこ水煮 15</div><div>冷凍鶏肉皮引 10</div><div>料理酒 0.25</div><div>油揚げ 3</div><div>にんじん 5</div><div>砂糖 1</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>削節 0.5</div><div>ます 1切(40)</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.01</div><div>片栗粉 3</div><div>米粉 1</div><div>なたね油(揚げ用) 2.5</div><div>冷凍液卵 25</div><div>木綿豆腐 25</div><div>冷凍こまつな 20</div><div>にんじん 10</div><div>うすくちしょうゆ 3.5</div><div>塩 0.3</div><div>片栗粉 1</div><div>削節 2</div></div>
	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)
こんだて	ごはん まぐろとひじきのもの キャベツのあまからいため	☆季節料理	ごはん はたはたのからあげ こんぶ豆 さわにわん	小型パン 焼そば カリフラワーのあまづけ いちごゼリー	ごはん 親子に	ごはん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ	パン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	ごはん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも	パン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ	エネルギー 651kcal
		セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ								たんぱく質 16.2g
おかず の内容	<div><div>まぐろ油漬 30</div><div>ひじき 3</div><div>冷凍がんもどき 25</div><div>にんじん 10</div><div>たまねぎ 25</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>砂糖 2.5</div><div>こいくちしょうゆ 3.5</div><div>削節 1</div><div>キャベツ 30</div><div>冷凍牛肉ひき肉 30</div><div>たまねぎ 30</div><div>しょうが 1</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>砂糖 1.5</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.01</div><div>片栗粉 0.2</div></div>	<div><div>チキンスティック 2本(40)</div><div>なたね油(揚げ用) 1.5</div><div>にんじん 5</div><div>キャベツ 30</div><div>たまねぎ 10</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>塩 0.1</div><div>カレー粉 0.2</div><div>トマトケチャップスティック 1本(8)</div><div>冷凍グリーンピースペースト 30</div><div>ペーコン 8</div><div>じゃがいも 25</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 20</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>牛乳 10ml</div><div>生クリーム 10</div><div>ポークパイオン 5</div><div>料理ワイン 2</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.02</div></div>	<div><div>はたはた 30</div><div>塩 0.2</div><div>米粉 3</div><div>なたね油(揚げ用) 2</div><div>きざみこんぶ 2</div><div>だいず水煮 15</div><div>砂糖 1.5</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>料理酒 0.5</div><div>みりん 0.5</div><div>冷凍豚肉糸切 30</div><div>こまつな 10</div><div>じゃがいも 15</div><div>にんじん 10</div><div>ごぼう 10</div><div>しょうが 0.4</div><div>うすくちしょうゆ 3</div><div>料理酒 1</div><div>みりん 0.5</div><div>塩 0.4</div><div>こしょう 0.01</div><div>削節 1.5</div></div>	<div><div>焼きそばめん 20</div><div>冷凍豚肉 30</div><div>冷凍いかに 10</div><div>料理酒 0.25</div><div>にんじん 15</div><div>キャベツ 55</div><div>たまねぎ 20</div><div>青ねぎ 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>ウスターソース 7</div><div>料理酒 0.5</div><div>塩 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>冷凍カリフラワー 40</div><div>砂糖 1</div><div>酢 1.5</div><div>塩 0.15</div><div>カレー粉 0.1</div><div>いちごゼリー 1コ(50)</div></div>	<div><div>冷凍鶏肉 30</div><div>料理酒 0.75</div><div>冷凍液卵 30</div><div>じゃがいも 50</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 30</div><div>冷凍グリーンピース 5</div><div>砂糖 2.5</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>料理酒 1</div><div>塩 0.4</div><div>削節 1</div><div>油揚げ 6</div><div>にんじん 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>砂糖 1</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>料理酒 0.5</div><div>塩 0.1</div><div>削節 0.5</div></div>	<div><div>冷凍豚肉 30</div><div>砂糖 0.2</div><div>こいくちしょうゆ 1</div><div>料理酒 1</div><div>冷凍がんもどき 25</div><div>冷凍はうれんそう 20</div><div>にんじん 10</div><div>白ねぎ 10</div><div>たけのこ水煮 10</div><div>しょうが 0.3</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>合わせみそ 3</div><div>砂糖 1.3</div><div>こいくちしょうゆ 0.8</div><div>レバーミートボール 3コ(45)</div><div>チキンパイオン(ストレート) 6</div><div>砂糖 1</div><div>こいくちしょうゆ 1.5</div><div>酢 0.5</div><div>料理酒 0.5</div><div>みりん 0.6</div><div>片栗粉 0.7</div></div>	<div><div>さわら 1切(50)</div><div>料理酒 0.5</div><div>塩 0.3</div><div>片栗粉 5</div><div>カレー粉 0.3</div><div>なたね油(揚げ用) 3</div><div>にんじん 10</div><div>たまねぎ 10</div><div>砂糖 3</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>酢 6</div><div>塩 0.2</div><div>一味とうがらし 0.01</div><div>木綿豆腐 45</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 20</div><div>冷凍はうれんそう 10</div><div>干しいたけ 0.3</div><div>ポークパイオン 12</div><div>うすくちしょうゆ 3</div><div>塩 0.5</div><div>こしょう 0.02</div></div>	<div><div>牛肉 30</div><div>じゃがいも 60</div><div>にんじん 15</div><div>たまねぎ 40</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>砂糖 4</div><div>こいくちしょうゆ 4</div><div>料理酒 1</div><div>塩 0.3</div><div>削節 1</div><div>ひじき 5</div><div>油揚げ 5</div><div>にんじん 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.4</div><div>砂糖 2</div><div>こいくちしょうゆ 2.5</div><div>料理酒 0.5</div><div>削節 0.5</div></div>	<div><div>アプリコットジャム 1袋(15)</div><div>冷凍鶏肉皮引 25</div><div>鶏レバー 8</div><div>じゃがいも 40</div><div>にんじん 20</div><div>たまねぎ 30</div><div>冷凍グリーンピース 5</div><div>ひまわり油(いため用) 0.6</div><div>バター 1</div><div>牛乳 20ml</div><div>ホワイトソース 3</div><div>チキンパイオン(濃縮) 30</div><div>料理ワイン 2</div><div>塩 0.5</div><div>ごしょう 0.02</div><div>いりだいず 8</div><div>煮干し 6</div><div>白ごま 0.5</div><div>あおさ 0.1</div><div>砂糖 2</div><div>こいくちしょうゆ 1</div></div>	マグネシウム 87mg
	鉄 2.3mg									
	ビタミンA 349μgRAE									
	ビタミンB ₁ 0.37mg									
	ビタミンB ₂ 0.53mg									
	ビタミンC 20mg									
	食物繊維 3.8g									
	食塩相当量 2.4g									
	脂肪エネルギー比 30%									