

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日

13日(木)

14日(金)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

☆ 季 節 料 理

ご は ん

☆夏野菜のカレー

フ ラ イ ビ ー ン ズ

ご は ん

和 風 ハ ン バ ー グ

五 色 に

ご は ん

や ま と に

こまつなのいためもの

パ ン

り ん ご ジ ャ ム

か ぼ ち ゃ コ ロ ッ ケ

コ ー ン ス ー プ

プルコギトッパブ

(焼 肉 ど ん ぶ り)

わ か さ ぎ の か ら あ げ

春 雨 ス ー プ

小学生中学年

一食あたり

平均栄養量

エネルギー

655kcal

たんぱく質

25.8g

カルシウム

333mg

鉄

2.6mg

ビタミンA

428μg

ビタミンB₁

0.38mg

ビタミンB₂

0.54mg

ビタミンC

27mg

食物繊維

3.9g

食塩相当量

2.2g

脂肪エネルギー比

29%

こんだて

お か ず
の 内 容

冷凍豚肉

35

豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60)

冷凍牛肉

30

＜ り ん ご ジ ャ ム 1袋(15)

冷凍牛肉

30

かぼちゃ

35

チキンブイヨン(ストレート) 7

だいず水煮

26

＜ か ぼ ち ゃ コ ロ ッ ケ 1コ(50)

にんじん

7

にんじん

15

砂糖

2

じゃがいも

40

＜ な た ね 油 (揚げ用) 5

ピーマン

7

たまねぎ

30

こいくちしょうゆ

2

にんじん

15

冷凍ホールコーン

10

なす

15

料理酒

1

たけのこ水煮

10

スイートコーン

40

ひまわり油(いため用) 0.6

みりん

1

つきこんにゃく

10

冷凍鶏肉皮引

20

カレールウ

10

冷凍豚肉

25

ひまわり油(いため用) 0.6

にんじん

15

ポークブイヨン

5

ひじき

3

砂糖

4

たまねぎ

40

トマトケチャップ

2

にんじん

20

こいくちしょうゆ

6

ひまわり油(いため用) 0.6

27mg

ウスターソース

2

ごぼう

25

料理酒

1

牛乳

30ml

料理ワイン

2

ひまわり油(いため用) 0.6

削節

1

チキンブイヨン(濃縮) 5

2

＜ だいず水煮

20

砂糖

2.5

冷凍こまつな

40

カットベーコン

8

＜ 片栗粉

1.5

こいくちしょうゆ

3.5

料理酒

1

ひまわり油(いため用) 0.4

1

＜ な た ね 油 (揚げ用)

2

削節

1

こいくちしょうゆ

0.2

＜ こ し ょ う

0.02

こうべ旬菜

「こうべ旬菜」とは神戸市内で生産され、農薬や化学肥料をできるだけ使わずに作られた安全・安心な野菜です。シンボルマークの『菜菜(なな)ちゃん』は農家の皆さんが心をこめて作る神戸育ちの野菜と、毎日の料理を作る人の満足な顔をイメージしています。

給食では、こまつな・キャベツ・チンゲンサイ・みずななどの「こうべ旬菜」を使っています。

その月に使っている旬菜は「こんだて表」に記載しています。

みなさんの近くで育った新鮮な神戸の野菜を味わってください。

下線表示は「卵除去対応料理」です。

