



令和2年5月 こんだて表 (1・3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)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
こんだて	ごはん おろしハンバーグ 五色きんぴら	米粉入りパン バジルポテト コンスープ	だいずごはん わかさぎのあまずけ さわにわん	☆季節料理 ごはん いわしのかば焼 ☆若竹じる かしわもち	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	ごはん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも ミニゼリー(アセロラ)	パ ン コロッケ スズカキア	☆季節料理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる	ごはん パ ン ユーリンチー はる春 春雨スープ	パ ン 〇新料理 〇牛肉のオイスターソースいため ぶた肉と野菜のスープ
おかず の内容	豆腐(チキン)ハンバーグ 1コ(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 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	じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 荒挽ミカケルウインナー 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 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 チキンブイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 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 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 うずら卵水煮 25 にんじん 15 たけのこ水煮 20 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 うずら卵水煮 25 にんじん 15 たけのこ水煮 20 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	アプリコットジャム 1袋(15) 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1 ホウワイトソース 20 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	冷凍豚肉 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 削節 1 ホウワイトソース 20 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 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 アセロラ(ミニ) 1コ(22)	ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 兵庫県産鶏つくね 35 冷凍いか 20 キャベツ 35 たまねぎ 30 パセリ 0.3 オリーブオイル 0.6 チキンブイオン(ストレート) 6 ホールトマト 30 砂糖 0.8 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.2 こしょう 0.01	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 白ねぎ 10 しょうが 0.2 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	冷凍鶏肉皮付 60 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.5 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ねぎ 10 しょうが 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 酢 2 オイスターソース 1 おろしにんにく 0.2 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍こまつな 5 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 にんじん 10 たまねぎ 35 ひまわり油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01
日・曜日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 15.9% 脂肪エネルギー比 29.8% カルシウム 322mg マグネシウム 84mg 鉄 2.3mg ビタミンA 327μgRAE ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g	
こんだて	ごはん(小) カレーうどん ちくわ 竹輪のいそべあげ	☆季節料理 セルフドッグ (ウィンナー・野菜) ☆グリーンスープ	ごはん やまとに にびたし	ごはん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	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 親子に 切干しだいこんのカレーいため	パ ン フィッシュ&チップス スープに	ごはん まぐろとひじきのにも 野菜のごまあえ	神戸市の学校給食で は、気象警報の発令や 調理中の事故などに よ、当日の給食を提 供できない場合に備 えて、レトルトの「ベ ジタブルカレー」を 各学校で常備して います。 卵や乳などを使わ ずにアレルギー児 童に配慮して作っ たカレーです。 主な原材料 たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料 等	
おかず の内容	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 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	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 カットベーコン 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 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	冷凍牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 竹輪 10 ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍豚肉 50 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 15 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 料理酒 7 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 削節 2	焼きそばめん 20 冷凍豚肉 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 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 削節 2	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.4 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 ポークブイオン 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	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 なたね油(揚げ用) 1 カットベーコン 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 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	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 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)		

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」
放射物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食

検索



キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・たまねぎは、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。