

◆牛乳は毎日つきます  
◆ごはんは神戸市内産米です

平成30年5月 こんだて表 (センターA地区)

神戸市教育委員会  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(火)	2日(水)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	
こんだて				☆ 季節料理							☆ 季節料理	
	ごはん			☆たけのこごはん			ごはん			ごはん		
	おろし焼ハンバーグ 五色きんぴら ちまき			ふりかけ(ひじきウエット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため かきたまじる			小型パン 焼そば カリフラワーのあまずかけ いちごゼリー			ごはん 米粉パン ごはんと野菜のうまに 肉と野菜のうまに さわらのエスニック風 けい肉のチャウダー ぶた肉のかわりあげ ☆若竹じる		
おかず の内容	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60)	冷凍いか 40	ふりかけ 1袋(2.8)	たけのこ水煮 15	焼きそばめん 20	まぐろ 60	冷凍牛肉 30	牛肉 30	さわら 1切(50)	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍豚肉角切 50	
	ひまわり油(いため用)0.4	塩 0.2	凍り豆腐 10	冷凍鶏肉皮引 10	豚肉 30	しょうが 0.5	だいた 10	じゃがいも 10	料理酒 0.5	鶏レバー 8	こいくちしょうゆ 2	
	冷凍おろしだいこん 25	チリパウダー 0.3	冷凍豚肉 30	料理酒 0.25	冷凍いか 10	こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 20	じゃがいも 40	塩 15	じゃがいも 40	料理酒 1	
	チキンブイヨン(ストリート) 7	にんじん 15	油揚げ 3	油揚げ 3	料理酒 0.25	料理酒 0.5	たまねぎ 20	たまねぎ 40	片栗粉 5	にんじん 20	片栗粉 5	
	砂糖 1	米粉 2	たまねぎ 30	にんじん 5	にんじん 15	片栗粉 6	たまねぎ 5	冷凍さやいんげん 5	カレー粉 0.3	にんじん 20	たまねぎ 30	
	こいくちしょうゆ 2	片栗粉 6	冷凍さやいんげん 5	砂糖 1	キャベツ 55	なたね油(揚げ用) 4	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.6	なたね油(揚げ用) 3	冷凍グリーンピース 5	なたね油(揚げ用) 3	
	片栗粉 0.5	なたね油(揚げ用) 2.5	角こんにゃく 10	こいくちしょうゆ 3	キャベツ 20	白ごま 1	デミグラスソース 10	こいくちしょうゆ 4	にんじん 4	たまねぎ 10	合わせみそ 3	
	豚肉 30	ツイストマカロニ 7	砂糖 2	削節 0.5	たまねぎ 20	砂糖 1	ポークブイヨン 5	料理酒 1	砂糖 3	バター 1	砂糖 3	
	ごぼう 35	ベーコン 15	こいくちしょうゆ 3.5	ます 1切(40)	青ねぎ 5	こいくちしょうゆ 2.5	ホルトマト 20	塩 0.3	こいくちしょうゆ 2	みりん 1	みりん 1	
	にんじん 20	じゃがいも 20	料理酒 1	塩 0.1	ひまわり油(いため用)0.6	こいくちしょうゆ 2.5	砂糖 0.5	削節 1	酢 6	牛乳 20ml	冷凍鶏肉皮引 20	
	冷凍さやいんげん 5	にんじん 20	削節 1	こしょう 0.03	ウスターソース 5	料理酒 1	ウスターソース 2	味とうがらし 0.01	塩 0.2	ホワイトソース 20	料理酒 0.5	
	干ししいたけ 0.5	たまねぎ 30	切干しだいこん 6	片栗粉 3	米粉 1	みりん 0.5	料理ワイン 2	油揚げ 3	木綿豆腐 45	料理ワイン 2	うずら卵水煮 25	
	つきこんにゃく 10	冷凍グリーンピース 5	冷凍牛肉ひき肉 15	なたね油(揚げ用) 2.5	冷凍液卵 25	にんじん 15	しょう 0.02	しょう 0.02	にんじん 5	塩 0.5	にんじん 15	
	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.4	ひまわり油(いため用)0.4	木綿豆腐 25	冷凍カリフラワー 40	たまねぎ 20	ガーリック 0.02	たけのこ水煮 7	たまねぎ 20	こしょう 0.02	たけのこ水煮 20	
	砂糖 3	ポークブイヨン 8	こいくちしょうゆ 1.5	こまつな 20	砂糖 1	青ねぎ 3	パブリカ 0.3	ほうれんそう 10	干ししいたけ 0.3	いりだいず 8	わかめ 0.7	
	こいくちしょうゆ 4	ホールトマト 20	ウスターソース 3	にんじん 10	酢 1.5	わかめ 0.7	にんじん 5	砂糖 1	ポークブイヨン 12	煮干し 6	うすくちしょうゆ 2	
	料理酒 1	塩 0.6	料理酒 1	塩 0.3	塩 0.15	合わせみそ 12	キャベツ 35	料理酒 0.5	うすくちしょうゆ 3	白ごま 0.5	塩 0.7	
	ちまき 1本(30)	こしょう 0.01	みりん 1.5	片栗粉 1	カレー粉 0.1	合わせみそ 12	きゅうり 5	みりん 1	塩 0.5	塩 0.5	削節 1	
			カレー粉 0.2	削節 2	削節 2	いちごゼリー 1コ(50)	削節 2	柑橘ドレッシング1袋(10)	削節 0.5	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 1	出しこんぶ 0.5
	日・曜日	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて				○ 新料理								
	☆ 季節料理			○ バジルポテト コーンスープ			親子に					
	セルブドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ			ごはん 肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれ			ごはん ぼっかけどん わかさぎのあまずけ みそしる			ごはん パプリコットジャム コロッケ ビーフンスープ ゆで野菜(ブロッコリー)		
おかず の内容	チキンスティック 2本(40)	冷凍豚肉ひき肉 15	冷凍うどん 45	冷凍鶏肉皮引 1コ(40)	冷凍牛肉 35	じゃがいも 40	冷凍鶏肉 30	牛すじ煮込み 35	パプリコットジャム 1袋(15)	冷凍牛肉 40	エネルギー 638kcal	
	ひまわり油(いため用)0.2	だいず水煮 2	冷凍牛肉 30	塩 0.3	冷凍焼き豆腐 35	バジルペースト 5	料理酒 0.75	つきこんにゃく 7	チキンコロッケ 1コ(60)	にんじん 20	たんぱく質 26.3g	
	にんじん 5	ひまわり油(いため用)0.2	冷凍牛肉 10	こしょう 0.02	白ねぎ 10	荒挽3ニカテルウインナー 20	冷凍液卵 30	こいくちしょうゆ 2.5	なたね油(揚げ用) 6	たまねぎ 20	鉄 2.3mg	
	キャベツ 30	合わせみそ 2	にんじん 10	小麦粉 4	糸こんにゃく 20	にんじん 10	じゃがいも 50	料理酒 1	なたね油(揚げ用) 6	冷凍グリーンピース 5	ビタミンA 315μgRAE	
	たまねぎ 10	みりん 1	たまねぎ 30	冷凍液卵 8	ひまわり油(いため用)0.4	おろしにんにく 0.1	にんじん 15	料理酒 1	ビーフン 8	マッシュルーム 10	ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg	
	ひまわり油(いため用)0.4	砂糖 2.5	白ねぎ 5	パン粉 8	砂糖 3	ひまわり油(いため用)0.4	たまねぎ 30	削節 1	冷凍豚肉条切 20	ひまわり油(いため用)0.6	ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg	
	塩 0.1	料理酒 1	たまねぎ 30	冷凍液卵 4	こいくちしょうゆ 4	塩 0.3	青ねぎ 5	わかさぎ 30	ビーフン 2	ポークブイヨン 5	ビタミンC 23mg	
	カレー粉 0.2	片栗粉 0.5	白ねぎ 5	なたね油(揚げ用) 4	削節 1	こしょう 0.01	砂糖 2.5	米粉 3	冷凍ほうれんそう 5	ホールトマト 30	食物繊維 3.8g	
	トマトケチャップスティック1本(8)	キャベツ 30	カレールウ 7	ケチャップソース1袋(10)	冷凍鶏肉条切 30	スイートコーンペースト 40	こいくちしょうゆ 3	なたね油(揚げ用) 2	チンゲンサイ 30	トマトケチャップ 4	食塩相当量 2.3g	
	冷凍グリーンピースペースト 30	青ねぎ 3	砂糖 0.2	ベーコン 20	冷凍豚肉条切 10	にんじん 15	料理酒 1	砂糖 12	にんじん 15	ウスターソース 5	脂肪エネルギー比 29.1%	
	ベーコン 8	ひまわり油(いため用)0.4	砂糖 0.2	にんじん 20	冷凍ホールコーン 7	たまねぎ 40	塩 0.4	こいくちしょうゆ 2	冷凍ほうれんそう 5	ポークブイヨン 10		
	じゃがいも 25	こいくちしょうゆ 1.2	こいくちしょうゆ 4	キャベツ 50	冷凍ホールコーン 7	えのきたけ 5	削節 1	酢 2	干ししいたけ 0.3	塩 0.5		
	にんじん 15	冷凍鶏肉皮引 30	料理酒 2	たまねぎ 20	ひまわり油(いため用)0.6	うすくちしょうゆ 3	冷凍豚肉条切 10	たまねぎ 15	ポークブイヨン 3	こしょう 0.02		
	たまねぎ 20	料理酒 0.75	料理酒 2	キャベツ 50	ポークブイヨン 5	料理酒 1	にんじん 5	合わせみそ 12	うすくちしょうゆ 3	ガーリック 0.04		
	ひまわり油(いため用)0.6	にんじん 10	削節 2	冷凍ホールコーン 7	料理ワイン 2	塩 0.4	キャベツ 25	塩 0.5	塩 0.5	米粉 2		
	牛乳 10ml	みつば 3	米粉 6	ひまわり油(いため用)0.6	塩 0.5	こしょう 0.01	砂糖 2	こしょう 0.02	こしょう 0.02	冷凍ブロッコリー 40		
	生クリーム 10	えのきたけ 10	竹輪 1/2本(25)	ポークブイヨン 5	こしょう 0.02	アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	料理酒 2.5	削節 0.5		ごまドレッシング1袋(8)		
	ポークブイヨン 5	干ししいたけ 0.3	米粉 6	料理ワイン 2	こしょう 0.01		こいくちしょうゆ 2.5					
	料理ワイン 2	塩 0.5	塩 0.5	塩 0.5	こしょう 0.01		こいくちしょうゆ 2.5					
	塩 0.3	片栗粉 1.2	なたね油(揚げ用) 4	塩 0.5	こしょう 0.02		こいくちしょうゆ 2.5					
こしょう 0.02	削節 2		こしょう 0.02	削節 1.5		削節 0.5						