

平成29年5月 こんだて表 (特別支援学校)

◆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
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
こんだて	☆季節料理 セルフドッグ (つくねフライ・野菜) ☆グリーンスープ	ごはん おろしハンバーグ 五色に ヨーグルト	パ アプリコットジャム 白身魚フライ ゴールデンスープ	ごはん まぐろのあげに みそしる	米粉パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	☆季節料理 ごはん ☆若竹じる	ごはん 牛肉のうまに こまつなのびたし	☆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 肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーいため	パ けい肉のチャウダー フライビーンズ いちごゼリー	ごはん ハッシュドビーフ も 蒸し野菜(ブロッコリー)
	つくねスティック1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) 冷凍グリーンピース 30 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 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(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 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 こしょう 0.02	アプリコットジャム1袋(15) 白身魚フライ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーン 8 ひまわり油(いため用)0.6 牛乳 30ml カレー粉 1 ホワイトソース 15 チキンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03	冷凍まぐろ 60 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ1.5 料理酒 0.5 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ2.5 料理酒 1 みりん 0.5 冷凍豆腐 35 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 30 だいず水煮 20 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用)0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 柑橘ドレッシング1袋(10)	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 冷凍鶏肉皮引 20 砂糖 3 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 塩 0.7 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 削節 1	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 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 冷凍豆腐 25 冷凍こまつな 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	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 削節 1 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 ポークパイオン 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	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 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用)1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 いちごゼリー1コ(50)	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 ポークパイオン 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 冷凍ブロッコリー 40 コールスロードレッシング1袋(10)
	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容
日・曜日	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	小学生・中学年 一食あたり 平均栄養量	
こんだて	ごはん 親子に ひじきのにももの	パ ミンチカツ コーンスープ	ごはん あじのたつたあげ こんぶ豆 さわにわん	パ ポークシチュー も 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん カレーうどん たまねぎ天のにももの	ごはん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ	小型パン 焼そば カリフラワーのあまづけ ミニゼリー(アセロラ)	ぼっかけどん わかさぎのからあげ みそしる	パ チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ	季節の食材 「たけのこ」を 使った 若竹じる たけのこごはん	
	冷凍鶏肉 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 塩 0.4 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 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	ポークミンチカツ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 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 牛乳 30ml チキンパイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用)2.5 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 えのきたけ 5 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	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用)0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 冷凍カリフラワー 40 マヨネーズ 1袋(8)	冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレー粉 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 淡路たまねぎ天 40 砂糖 1 こいくちしょうゆ1.5 料理酒 1 削節 1	ふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 つきこんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ほうれんそう 15 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)	焼きそばめん 20 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 5 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 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	牛すじ煮込み 35 つきこんにやく 7 こいくちしょうゆ2.5 料理酒 1 削節 1 わかさぎ 25 米粉 2.5 なたね油(揚げ用)1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3 チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%	
	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容	おかず の内容

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
性物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告 3/8~3/22に検査し
ました「ごぼう・冷凍牛肉ひき肉」の結果はい
ずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・こまつな・チンゲンサイは、
神戸市内産野菜・こうべ旬菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。