

令和元年6月 こんだて表 (5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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こんだて	ごはん	 ライ麦パン	 ○新料理	小型パン	ごはん	ごはん	 パ	ごはん	パ	五目ごはん	発芽玄米入りごはん
	けい肉のさっぱりに	ビーフストロガノフ	ごはん ○ユーリンチー	ミルメーク(ココア)	あかうおのからあげ	ちゅうか風たまごじ	さわらのレモンソース	元気もりもりいため	にこみハンバーグ	わかさぎのからあげ	けい肉のうまに
おかずの内容	みそしる	蒸し野菜(ブロッコリー)	チンゲンサイとコーンのスープ	カミカミビーンズ	わらびもち	こまつなとぶた肉のいためもの	ミネストローネ	ミニゼリー(アセロラ)	<small>おしむぎ</small> 押麦と野菜のスープに	みそしる	ひじきととうもろこしのにも
	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 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 15 ml プレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ポークブイオン 5 トマトペースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02 コーンスターチ 0.8 冷凍ブロッコリー 40 コールスローサラダ 1袋(10)	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 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 酢 2 オイスターソース 1 おろしにんにく 0.2 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 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	ミルメーク 1袋(8) スパゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 15 ピーマン 5 たまねぎ 45 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 ウスターソース 2 料理ワイン 1.5 塩 0.5 カレー粉 0.3 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	あかうお 1切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 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 冷凍えのきたけ 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 わらびもち 1袋(30)	冷凍鶏肉皮引き肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 米粉 15 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(スレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.6 こしょう 0.02 豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 白ねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 キャベツ 5 白ごま 1 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 合わせみそ 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 塩 0.2 ごま油 0.1 片栗粉 0.1 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	ポークハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 料理酒 0.5 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍ホールコーン 10 じゃがいも 30 ベーコン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	
日・曜日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	☆季節料理				☆季節料理				○新料理	エネルギー 651kcal	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。
	パ ブルーベリージャム すぶた ☆えだまめ	ごはん 鉄火に 野菜のごまあえ	パ クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル	ごはん ふりかけ(のり) いかの天ぷら こうやの五目に	ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかつ	パ あらびきソーセージ ジャーマンポテト パンプキンスープ	ごはん 京風うまに にびたし たべる小魚	パ 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに	ごはん ○ソトアヤム はるまき	たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9%	
おかずの内容	ブルーベリージャム 1コ(14) 冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 3 酢 3 片栗粉 0.5 冷凍えだまめ 22	牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 キャベツ 20 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 冷凍こまつな 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華サラダ 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 ml ホワイトソース 30 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 冷凍殻付えび 20 塩 2 片栗粉 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 カクテルゼリー 20 パイン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	ふりかけ 1袋(2) 冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 凍豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍グリンピース 3 角こんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1	冷凍牛肉ひき肉 50 冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.7 ガーリック 0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 2 酢 2	鹿肉キウイナ 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 ベーコン 13 じゃがいも 45 たまねぎ 13 パセリ 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 冷凍かぼちゃ 45 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 ml ホワイトソース 15 チキンブイオン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍生揚げ 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 削節 1 竹輪 10 冷凍かりわれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 たべる小魚 1袋(5)	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍かりわらう 40 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 40 うずら卵水煮 25 はるさめ 5 キャベツ 30 たまねぎ 20 青ねぎ 3 しょうが 1.5 おろしにんにく 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 レモン果汁 2 砂糖 0.3 塩 1 カレー粉 0.3 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g		
											カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 301 μgRAE ビタミン B ₁ 0.37 mg ビタミン B ₂ 0.52 mg ビタミン C 25 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g
											申し訳 ありませんでした。

6月目標 えいせいに気をつけよう

ホームページ「食材の産地情報」放射線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・じゃがいもは、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。