

平成30年5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
(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	パ ン ご は ん 親 子 に けい肉のチャウダー ひじきのものにの だいずとにぼしのあまからあえ	ご は ん 親 子 に ひじきのものにの ち ま き	ご は ん 肉と野菜のうまに かんぴょうのにも	パ ン さ わ ら の エ ス ニ ッ ク 風	ぼ っ か け ど ん わ か さ ぎ の あ ま ず づ け	米 粉 パ ン だ い ず の 洋 風 に こ み	☆ 季 節 料 理 ご は ん ご は ん パ ン ☆ 若 竹 じ る	ご は ん お ろ し ハ ン バ ー グ	ご は ん パ ン い か の リ ン グ あ げ	☆ 季 節 料 理 ☆ たけのこごはん ま す の か ら あ げ	○ 新 料 理 パ ン ○ バ ジ ル ポ テ ト コ ー ン ス ー プ ミ ニ ゼ リ ー (ア セ ロ ラ)
	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 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 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 (砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	(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 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 かんぴょう 5 冷凍豚肉 10 ひじき 4 冷凍豚肉系切 10 にんじん 5 たまねぎ 0.4 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 ちまき 1本(30)	(牛肉 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 塩 0.3 削節 1 かんぴょう 5 冷凍豚肉 10 油揚げ 3 にんじん 5 たまねぎ 7 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 みりん 1 削節 0.5	(さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ポークブイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	(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 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 12 こいくちしょうゆ 2 酢 2 こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	(冷凍牛肉 30 だいず 10 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 ポークブイオン 5 ホルトマト 20 砂糖 0.5 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 わかも 0.03 パプリカ 5 にんじん 35 キャベツ 5 きゅうり 5 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 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 みりん 1 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干ししいたけ 0.5 たまねぎ 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	(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 チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 1 なたね油(揚げ用) 5 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干ししいたけ 0.5 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイオン 8 ホルトマト 20 塩 0.6 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 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 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 こしょう 0.02 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	(じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒挽ミニカケルウインナー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 スイートコーンペースト 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 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	
	お か ず の 内 容	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 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 なたね油(揚げ用) 4	冷凍豚肉ひき肉 15 だいず水煮 20 青ねぎ 2 ひまわり油(いため用)0.2 (合わせみそ 0.2 八丁みそ 1 砂糖 2.5 料理酒 1 片栗粉 0.5 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮 3 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 みつば 3 冷凍おろしだいこん25 えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 3 片栗粉 1.2 削節 2	＜アプリコットジャム1袋(15) チキンコロッケ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 ビーフン 8 冷凍豚肉系切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 5 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	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 ポークブイオン 5 ホルトマト 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 ごまドレッシング1袋(8)	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 トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍グリーンピースペースト 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 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	(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 塩 0.2 削節 1 みりん 0.5 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 わかも 0.7 合わせみそ 12 削節 2	＜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 冷凍液卵 5 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 にんじん 6 キャベツ 15 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 0.01	(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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1 ウスターソース 3 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 0.01	冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにやく 20 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉系切 30 こまつな 20 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	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 ＜いちごゼリー 1コ(50)
		エネルギー 638kcal	たんぱく質 26.3g	カルシウム 312mg	鉄 2.3mg	ビタミンA 315μgRAE	ビタミンB ₁ 0.39mg	ビタミンB ₂ 0.52mg	ビタミンC 23mg	食物繊維 3.8g	食塩相当量 2.3g

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

放射性物質検査報告 3/20に検査しました「牛肉・にんじん」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、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。