

平成30年6月 こんだて表 (センターB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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて			 新 献 立					 ☆ 季 節 料 理			
	パ ゴ は ん	ご は ん	ご は ん	パ ん	発芽玄米入りごはん	小 型 パ ン	五 目 ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ラ イ 麦 パ ン
	さわらのレモンソース	鉄 火 に	○キャベツのあまからいため	ポークシチュー	じゃんじゃんどうふ	ミルメーク(コーヒー)	はたはたのからあげ	ドライカレー	す ぶ た	けい肉のうまに	ビーフストロガノフ
	ウイナーポトフ	ひじきととうもろこしのもの	春 雨 ス ー プ	フルーツカクテル	ゆで野菜(ブロッコリー)	カミカミビーンズ	み そ し る	☆きゅうりのちゅうかつけ	しゅうまい(えび)	わ ら び も ち	焼野菜(カリフラワー)
お か ず の 内 容	さわら 1切(50)	牛肉 30	キャベツ 30	冷凍豚肉 35	豚肉 30	ミルメーク 1袋(5)	冷凍鶏肉皮引 15	冷凍牛肉ひき肉 50	冷凍豚肉角切 35	冷凍鶏肉 40	冷凍牛肉 40
	料理酒 0.5	冷凍生揚げ 35	冷凍牛肉ひき肉 30	じゃがいも 50	砂糖 0.2	冷凍スパゲティ1袋(55)	竹輪 5	(冷凍液卵 15)	しょうが 0.3	冷凍生揚げ 30	にんじん 15
	塩 0.3	じゃがいも 40	たまねぎ 30	にんじん 20	こいくちしょうゆ 1	冷凍鶏肉皮引 30	冷凍油揚げ 3	ひまわり油(いため用)0.2	こいくちしょうゆ 1	にんじん 25	たまねぎ 40
	片栗粉 4	にんじん 15	マッシュルーム 7	ひまわり油(いため用)0.6	料理酒 1	にんじん 15	にんじん 7	にんじん 20	料理酒 1	にんじん 30	マッシュルーム 10
	米粉 1.5	ごぼう 20	ひまわり油(いため用)0.6	デミグラスソース 30	冷凍がんもどき(小)25	ピーマン 5	ごぼう 7	たまねぎ 40	片栗粉 3.5	たまねぎ 5	ひまわり油(いため用)0.6
	なたね油(揚げ用) 3	ひまわり油(いため用)0.6	こいくちしょうゆ 3	トマトピューレ 2	冷凍ほうれんそう 20	たまねぎ 45	ひまわり油(いため用)0.2	冷凍グリーンピース 3	なたね油(揚げ用)2.5	つきこんにゃく 20	牛乳 15ml
	レモン果汁 5	合わせみそ 6	こしょう 0.01	トマトケチャップ 2.5	にんじん 10	ひまわり油(いため用)0.6	こいくちしょうゆ 2.5	にんじん 20	にんじん 20	ひまわり油(いため用)0.6	プレーンヨーグルト 3
	砂糖 4	砂糖 3	片栗粉 0.2	ウスターソース 2	白ねぎ 10	チキンブイオン(ストレート)4	削節 0.5	トマトケチャップ 2	ピーマン 10	砂糖 3	ホワイトソース 25
	うすくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 0.8	はるさめ 10	料理ワイン 2	たけのこ水煮 10	カレールウ 8	はたはた 30	ウスターソース 2	たまねぎ 50	こいくちしょうゆ 5	ポークブイオン 5
	荒挽ミカテルウインナー25	料理酒 1	冷凍豚肉 20	塩 0.3	しょうが 0.3	ウスターソース 2	米粉 3	料理ワイン 0.5	たけのこ水煮 10	料理酒 2	トマトペースト 4
	じゃがいも 40	削節 1	にんじん 15	こしょう 0.02	しょうが 0.3	料理ワイン 1.5	はたはた 30	こしょう 0.01	干ししいたけ 0.5	削節 1	赤ワイン 2
	にんじん 25	ひじき 3	冷凍ほうれんそう 10	ガーリック 0.04	ひまわり油(いため用)0.6	塩 0.3	じゃがいも 25	カレー粉 0.7	ひまわり油(いため用)0.6	煮干し 9	こしょう 0.02
	たまねぎ 30	冷凍ホールコーン 10	干ししいたけ 0.3	殺ぐえび 20	合わせみそ 3	いりだいず 10	なたね油(揚げ用)2	ガーリック 0.02	砂糖 3	なたね油(揚げ用)0.5	コーンスターチ 0.8
	ひまわり油(いため用)0.6	ベーコン 5	ひまわり油(いため用)0.4	塩 0.1	砂糖 1.3	しらす干し 4	にんじん 15	きゅうり 40	こいくちしょうゆ 3	トマトケチャップ 3	冷凍カリフラワー 40
	チキンブイオン(濃縮)4	にんじん 8	ポークブイオン 10	片栗粉 2	こいくちしょうゆ 0.8	白ごま 1	たまねぎ 30	ごま油 0.2	こいくちしょうゆ 2	白ごま 0.5	ベーコン 15
料理ワイン 2	ひまわり油(いため用)0.4	料理酒 1	なたね油(揚げ用)1.5	冷凍ブロッコリー 40	砂糖 1	青ねぎ 2	砂糖 0.25	酢 1	砂糖 1.5	ひまわり油(いため用)0.4	
塩 0.8	砂糖 1	塩 0.4	カクテルゼリー 20	和風ドレッシング1袋(8)	砂糖 1	わかめ 0.7	こいくちしょうゆ 2	小麦粉 0.5	こいくちしょうゆ 1	塩 0.1	
こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2	こしょう 0.02	黄桃缶 15		みりん 1	合わせみそ 12	こいくちしょうゆ 2	こしょう 2	こしょう 2	こしょう 0.01	
日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて											
	ご は ん	ご は ん	パ ん	ご は ん	パ ん	ご は ん	ご は ん	パ ん	ご は ん	パ ん	エ ネ ル ギ ー
	タッカンジョン	あかうおのからあげ	ブルーベリージャム	牛肉とじゃがいものいために	焼 ハ ン バ ー グ	ぶた肉のしょうが焼	ふ り か け (さ け)	焼あらびきソーセージ	元気もりもりいため	牛肉のウエスタン風	649kcal
	ト ッ ク	さ わ に わ ん	マカロニのクリームに	切干しだいこんのうまに	ス ー プ に	み そ し る	京 風 う ま に	ジャーマンポテト	はもだんごのスープ	ゆで野菜(カリフラワー)	たん ぱ く 質
お か ず の 内 容	冷凍鶏肉 60	あかうお 1切(60)	＜ブルーベリージャム1コ(14)	冷凍牛肉 40	チキンハンバーグ1コ(60)	冷凍豚肉 50	＜ふりかけ 1袋(2)	荒挽チキンウインナー1本(40)	豚肉 30	冷凍牛肉 40	304mg
	おろしにんにく 0.1	塩 0.3	マカロニ 12	(じゃがいも 50	ひまわり油(いため用)0.4	ひまわり油(いため用)0.4	冷凍豚肉 25	ひまわり油(いため用)0.4	鶏レバー 8	しょうが 0.3	鉄
	こいくちしょうゆ 1	こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮引 30	たまねぎ 1.5	たまねぎ 10	たまねぎ 10	だいず 12	ひまわり油(いため用)0.2	にんじん 10	こいくちしょうゆ 1	2.3mg
	みりん 1	片栗粉 4.5	(冷凍えび 20	にんじん 25	ひまわり油(いため用)0.2	しょうが 0.4	冷凍がんもどき(小)15	ベーコン 20	にら 5	キャベツ 40	ビタミンA
	片栗粉 4.5	米粉 1.5	料理ワイン 0.5	冷凍さやいんげん 5	砂糖 0.5	ひまわり油(いため用)0.2	ひじき 3	じゃがいも 70	白ごま 1	料理酒 0.5	314μgRAE
	小麦粉 1.5	なたね油(揚げ用) 4	にんじん 15	つきこんにゃく 10	トマトケチャップ 6	ひまわり油(いため用)0.2	にんじん 20	たまねぎ 20	ひまわり油(いため用)0.4	片栗粉 4	ビタミンB ₁
	なたね油(揚げ用) 4	冷凍豚肉糸切 30	たまねぎ 50	しょうが 0.3	ウスターソース 3	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	パセリ 0.3	ごま油 0.2	なたね油(揚げ用)2.5	0.39mg
	砂糖 0.8	こまつな 10	冷凍グリーンピース 3	ひまわり油(いため用)0.6	まぐろ油漬 10	こいくちしょうゆ 3	ひまわり油(ため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.4	合わせみそ 1.5	(じゃがいも 60	ビタミンB ₂
	こいくちしょうゆ 3	じゃがいも 15	ひまわり油(いため用)0.6	砂糖 3	にんじん 20	料理酒 2	砂糖 3	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 0.5	なたね油(揚げ用)2	0.52mg
	酢 1.2	バター 1	トマトケチャップ 6	こいくちしょうゆ 4	キャベツ 50	みりん 0.7	こしょう 0.02	こしょう 0.02	料理酒 1	にんじん 20	ビタミンC
	コチジャン 1	にんじん 10	牛乳 15ml	料理酒 1	たまねぎ 20	片栗粉 0.7	こいくちしょうゆ 4	冷凍かぼちゃ 40	ごま油 0.1	なたね油(揚げ用)2	30mg
	トック 20	ごぼう 10	切干しだいこん 6	砂糖 1	冷凍ホールコーン 5	冷凍豆腐 35	料理酒 1	たまねぎ 40	片栗粉 0.1	にんじん 2	ビタミンC
	冷凍牛肉ひき肉 10	えのきたけ 5	冷凍油揚げ 5	にんじん 5	ポークブイオン 5	じゃがいも 20	塩 0.2	ひまわり油(いため用)0.6	はもボール 30	冷凍グリーンピース 5	食物繊維
	冷凍液卵 15	しょうが 0.4	にんじん 5	ひまわり油(いため用)0.6	料理ワイン 2	にんじん 10	削節 1	にんじん 15	ニンジン 10	砂糖 0.5	3.7g
	にんじん 10	うすくちしょうゆ 3	マッシュルーム 7	こいくちしょうゆ 2	塩 0.1	青ねぎ 3	キャベツ 30	ホワイトソース 15	えのきたけ 10	トマトケチャップ 6	食塩相当量
たけのこ水煮 10	料理酒 1	黄桃缶 15	料理酒 0.5	こしょう 0.02	合わせみそ 12	砂糖 0.7	チキンブイオン(濃縮)9	干ししいたけ 0.3	ウスターソース 3	2.2g	
青ねぎ 3	みりん 0.5	きゅうり 5	塩 0.1	＜キャロットゼリー 1コ(50)	砂糖 1	こいくちしょうゆ 2	塩 0.7	こいくちしょうゆ 2	冷凍カリフラワー 40	脂肪エネルギー比	
白ごま 1	料理酒 1	アイランドドレッシング1袋(8)	削節 0.5		＜たべる小魚 1袋(5)	削節 1	こしょう 0.02	こしょう 0.02	柑橘ドレッシング1袋(10)	29.2%	

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 4/23に検査しました
「牛乳・おろし大根・牛肉」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

じゃがいも、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、青ねぎ、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。