



令和元年5月 こんだて表 (センターA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	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
こんだて	ごはん ベジタブルカレー 白身魚フライ ゆで野菜(ブロッコリー)	米粉パン バジルポテト コーンスープ	ごはん ふりかけ(ひじきウエット) おろし焼ハンバーグ 五色きんぴら	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 あじのたつたあげ ☆若竹じる かしわもち	ごはん まぐろとひじきのにも キャベツのあまからいため	パン チキンカツ 春雨スープ	ごはん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	パン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとばしのいそあえ	☆季節料理 ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる
おかずの内容	<ul style="list-style-type: none"> 備蓄用ベジタブルカレー 180 たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料等 白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 冷凍ブロッコリー 40 中華ドレッシング 1袋(10) 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 荒挽ミニカテルウインナー 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 チキンパイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02 	<ul style="list-style-type: none"> ふりかけ 1袋(2.8) 豆類揚げハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 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 豚肉 20 さばう 35 にんじん 20 干しいいたけ 0.5 つきごんにやく 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ポークパイオン 5 ホールトマト 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 パプリカ 0.03 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10) 	<ul style="list-style-type: none"> あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍鶏肉皮引 20 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 かしわもち 1コ(30) 	<ul style="list-style-type: none"> まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 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 削節 1 キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 0.2 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ケチャップソース 1袋(10) 緑豆春雨 7 豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干しいいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 	<ul style="list-style-type: none"> 冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 20 たまねぎ 30 にんじん 6 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 15 たまねぎ 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 油揚げ 3 じゃがいも 25 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 17 合わせみそ 0.2 削節 2 	<ul style="list-style-type: none"> アプリコットジャム 1袋(15) 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 砂糖 1 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 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
日・曜日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのもの	☆季節料理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆グリーンスープ	ごはん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずあえ いちごゼリー	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	ごはん はたはたのからあげ こんぶ豆 さわにわん	パン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	ごはん けい肉のピリからソース 〇新料理 〇牛肉とチンゲンサイの和風スープ	パン かぼちゃコロケ フォーガー	
おかずの内容	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉 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 ひじき 5 油揚げ 5 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 	<ul style="list-style-type: none"> チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.5 トウモロコシスティック 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 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 	<ul style="list-style-type: none"> 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんとどき(小) 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 牛乳 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.5 カレー粉 0.1 片栗粉 0.7 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 50 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 牛乳 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 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 	<ul style="list-style-type: none"> はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 冷凍ほうれんそう 10 干しいいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 	<ul style="list-style-type: none"> 冷凍鶏肉 60 しょうが 0.6 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 冷凍牛肉 0.37mg チンゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃコロケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 たまねぎ 5 チキンパイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01 	<ul style="list-style-type: none"> マグネシウム 87mg 鉄 2.3mg ビタミンA 349µgRAE ビタミンB₁ 0.37mg ビタミンB₂ 0.53mg ビタミンC 20mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.4g 脂肪エネルギー比 30%

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」
「放射線物質検査結果」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・冷凍液卵」の結果はいず
れも「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・たまねぎ
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。