平成29年7月 こんだて表 (センター地区) ◆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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
こんだて	☆ 季 節 料 理 ご は ん あじのたつたあげ ☆七夕そうめんじる	☆ 季 節 料 理 ご は ん ふりかけ(ゆかり) 和風焼ハンバーグ ☆とうがんスープ	黒 糖 パ ン とうふチャンプルー つくねのチリソース パ イ ン ア ッ プ ル	ご は ん や ま と に そ え 野 菜	パ ン 焼あらびきソーセージ ツ ナ ポ テ ト パンプキンスープ	ご は ん 焼 鳥 五 色 に	プルコギトッパプ (焼肉どんぶり) わかさぎのからあげ 春雨 スープ	パ ン りんごジャム かぼちゃコロッケ コーンスープ
お か ず の 内 容	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 冷凍そうめん 1袋(45) うずら卵水煮 25 ちらしかまぼこ(黄星) 5 にんじん 5 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	く ふりかけ(ゆかり) 1後(0.8) (豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) (ひまわり油(いため用) 0.4 (チキンブイヨン(ストレート) 10 (砂糖 3 2いくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 (みりん 1.5 (片栗粉 0.8 (とうがん 30 豚肉 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	冷凍牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 にいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1	 荒挽チキンウィンナー 1本(40) ひまわり油漬 15 じゃがいも 40 冷凍ホールコーン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 冷凍かぼちゃ 40 かまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02 	冷凍鶏肉 60	307 373 373 373 306 306 307 307 307 307 307 307 307 307 307 307	くりんごジャム 1袋(15) かほちゃコロッケ1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン 40 冷凍鶏肉皮引 20 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02
こんだて	☆ 季 節 料 理 ご は ん 他 人 と じ ☆ な す の 田 楽	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずがけ みかんゼリー	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	新料理パンキャベツ入りミンチカツ○とんじゃがスープ	☆季節料理ごはん☆夏野菜のカレーだいずとにぼしのいそあえ	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 656kcal <u>たんぱく質</u> 25.9g	こう へ 「こうべ旬菜」とは 農薬や化学肥料をでき た安全・安心な野菜で 『菜菜(なな)ちゃん』	は神戸市内で生産され、 るだけ使わずに作られ
おかずの内容	牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 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 0.5 小数 1 塩 0.5 前節 1 ひまわり油(いため用) 0.4 0.4 冷凍まわり油(いため用) 0.2 0.4 合みせみそ 0 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2	使そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍豚肉 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 くみかんゼリー 1コ(70)	(つり) (な) (な) (な) (な) <t< td=""><td>キャベッ入りミンチカッ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01</td><td> 冷凍豚肉 35</td><td>カルシウム 333mg 鉄 2.6mg ビタミンA 432μg ビタミンB₁ 0.38mg ビタミンB₂ 0.54mg ビタミンC 27mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%</td><td>は農家の皆されが心をのと、が下の理をインが下の理をイを見る。と、毎日日なまま、一年を見る。というでは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年を</td><td>英葉もやん</td></t<>	キャベッ入りミンチカッ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉 35	カルシウム 333mg 鉄 2.6mg ビタミンA 432μg ビタミンB₁ 0.38mg ビタミンB₂ 0.54mg ビタミンC 27mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%	は農家の皆されが心をのと、が下の理をインが下の理をイを見る。と、毎日日なまま、一年を見る。というでは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年を	英葉もやん

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

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

(検索)

神戸市学校給食

放射性物質検査報告

5/23に検査しました「くきわかめ」の結果は 「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・じゃがいも・なすは、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。