## 平成30年11月 こんだて表 (センターA地区) ◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 ◆ごはんは神戸市内産米です (一財)神戸市学校給食会

			1	1	1			1			
日・曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて	<ul><li>新料理</li><li>ごはん</li><li>○だいこんのいために</li></ul>		ご は ん けい肉のみそがらめ		小型パン クリームスパゲティ	ご は ん 鉄 火 に	パンポトフ	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの	神戸たまねぎミンチカツ  そえ野菜(こまつな)	ミートボールのチリソース	
	ぶた肉と野菜のスープ	焼野菜(ほうれんそう)	旬菜スープ	きのこスープ	野菜のドレッシングそえ	田 作 り 風	ゆで野菜(カリフラワー)	チンゲンサイのさっぱりに	み そ し る 神戸ぶどうゼリー	春雨 スープ	焼野菜(カリフラワー)
おかずの内容	だいこん 40 冷凍 中外 30 にんりき 内 30 にんけのこ本 煮 10 たけのご水 煮 3 しようしにんにく 0.5 おようしにんにく 0.5 とおりは油(いため用) 0.6 合砂糖 2 4.5 砂料理が 2 2 トウ栗 下が 0.08 片栗 下が 0.08 片栗 下が 0.08 片栗 下が 30 にんまねさやが 0.05 にんまさやが 0.05 でいたが 5 しょうりか 1.5 しょうりか 1.5 としょう 0.01	じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 冷凍はうれんそう 35 ベーコン 15 ひまわり油(いため用) 0.4 こしょう 0.02	親レバー 20 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6 0.6 0.	小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 2.5 砂糖 5 人の 2 分 2 かりん 2 かりん 10 で 2 かりん 5 で 2 かりん 5 で 4 かりん 5 で 4 かりん 5 で 5 で 5 かりん 5 で 5 かりん 5 ボーウグ 5 ボーウブ 4 といれ 2 といれ 2 を 4 世 2 を 4 世 2 を 4 世 2 を 5 かり 2 で 5 かり 3 ボーウブ 4 エッカ 4 世 4 世 5 を 5 かり 4 オリエ 5 を 5 かり 4 オリエ 5 を 5 かり 5 がり	ホワイトソース 20 チキンプイヨン(濃縮)3.5 料理ワイン 1 塩 0.7	じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5	「冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 セロリー 3 ひまわり油(いため用)0.6 ボークブイヨン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 (冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(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 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.2	うすくちしょうゆ(ゆで用) 3	干ししいたけ 0.3	冷凍鶏肉 30
こんだて		わかさぎのあまずづけ	ご は ん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ	こまつなとベーコンのたまごいため おしむぎ	ふりかけ(わかめウェット) たらのみぞれかけ	肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーいため	ぶ た に ら ど ん ま す の か ら あ げ み そ し る	パ ンバーグ 焼ハンバーグ ス ー プ に り ん ご	ご は ん あじの野菜あんかけ ひじきのいりに	パ ン 神戸ぶどうジャム クリームシチュー ゆで野菜(ブロッコリー)	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 642kcal  たんぱく質 25.9g
おかずの内容	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍速が 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 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 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6	油揚・   3   3   3   3   3   3   3   3   3	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       あおさ     0.1	によつな 30 (	塩 0.3 0.01	にんじん 15 たまねぎ 40 で凍さやいんげん 5 でまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1,3 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛し肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイにヨン 2 こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 3 米かも油(揚げ用) 2.5 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12	(チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 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 まぐろ油漬 10 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 くカットりんご 1コ(40)	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	料理ワイン     2       塩     0.5	カルシウム 319mg 鉄 2.3mg ビタミンA 411μgRAE ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 30.0%

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

放射性物質検査報告 9/21に検査し した。ご安心ください。

キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・はくさいは、 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。