

平成29年10月 こんだて表 (1・3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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こんだて	ごはん	ほうれんそうパン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	パン
	たらのみぞれかけ	豆乳チャウダー	焼鳥風に	タッカンジョン	ちくぜんに	ブルーベリージャム	みそにこみうどん	牛肉のいために	☆森のハンバーグ	やまとに	かぼちゃコロッケ
	みそいため	蒸し野菜(ブロッコリー)	みそしる	トック	ひじきのものに	あじのケチャップソース	竹輪のいそべあげ	プロックリーのガーリックいため	☆みそしる	○チンゲンサイのさっぱりいため	はるさめ春雨スープ
おかずの内容	すけそうだら1切(50)	冷凍えび10	冷凍鶏肉60	冷凍鶏肉60	冷凍鶏肉35	ブルーベリージャム1コ(14)	冷凍うどん45	牛肉35	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60)	冷凍牛肉30	かぼちゃコロッケ1コ(50)
	塩0.3	料理ワイン0.25	鶏レバー13	おろしにんにく0.1	冷凍生揚げ25	あじ1切(50)	冷凍鶏肉皮引30	さつまいも45	マッシュルーム水煮10	だいず13	なたね油(揚げ用)5
	こしょう0.01	ベーコン10	白ねぎ12	こいくちしょうゆ1	にんじん20	料理酒1	料理酒0.75	なたね油(揚げ用)1.5	しめじ5	じゃがいも40	はるさめ10
	片栗粉4	じゃがいも35	しょうが0.3	みりん1	ごぼう25	塩0.2	にんじん10	ひじき3	えのきたけ5	にんじん15	冷凍豚肉20
	米粉1.5	にんじん15	しょうが0.3	小麦粉1.5	角こんにゃく10	こしょう0.01	だいこん25	にんじん15	チキンパイオン(ストリート)7	たけのこ水煮10	冷凍鶏肉20
	なたね油(揚げ用)3	たまねぎ30	ひまわり油(いため用)0.6	なたね油(揚げ用)4	ひまわり油(いため用)0.6	砂糖3.5	ごぼう15	たまねぎ10	砂糖1.5	つきこんにゃく10	にんじん15
	冷凍おろしだいこん20	冷凍グリーンピース5	砂糖3	こいくちしょうゆ3	こいくちしょうゆ4	小麦粉5	青ねぎ3	しょうが0.5	こいくちしょうゆ2	ひまわり油(いため用)0.6	冷凍ほうれんそう10
	砂糖1	ひまわり油(いため用)0.6	こいくちしょうゆ4	酢1.2	こいくちしょうゆ4	砂糖5	赤みそ10	ひまわり油(いため用)0.6	料理酒1	こいくちしょうゆ6	干しいたけ0.3
	こいくちしょうゆ2	豚肉35	トック20	コチジャン1	料理酒1	トマトケチャップ6	みりん0.2	砂糖2.5	みりん1	料理酒1	しょうが0.3
	にんじん20	バター1	料理酒1	冷凍牛肉ひき肉10	塩0.2	ウスターソース3	削節2	こいくちしょうゆ3.5	片栗粉0.5	削節1	チンゲンサイ30
キャベツ55	豆乳30ml	片栗粉0.8	冷凍豆腐35	削節1	冷凍豆腐45	みりん0.2	塩0.1	チンゲンサイ20	冷凍鶏肉皮引15	ポークパイオン10	
たけのこ水煮10	ホワイトソース30	冷凍豆腐35	にんじん10	ひじき4	にんじん15	たまねぎ20	冷凍ブロッコリー40	にんじん15	にんじん5	うすくちしょうゆ3	
干しいたけ0.5	ポークパイオン5	こまつな15	たけのこ水煮10	冷凍豚肉糸切10	たまねぎ20	竹輪1/2本(25)	ポークハム5	たまねぎ25	合わせみそ12	料理酒1	
しょうが0.3	料理ワイン2	たまねぎ20	白ごま1	おろしにんにく0.1	干しいたけ0.3	米粉8	ガーリック0.02	合わせみそ12	こいくちしょうゆ1	塩0.4	
ひまわり油(いため用)0.6	塩0.4	合わせみそ12	ひまわり油(いため用)0.2	ひまわり油(いため用)0.4	ポークパイオン12	あおさ0.1	なたね油(揚げ用)4	なたね油(いため用)0.4	削節2	こしょう0.02	
合わせみそ6	こしょう0.01	合わせみそ12	ポークパイオン8	こいくちしょうゆ2.5	うすくちしょうゆ3	うすくちしょうゆ3	塩0.5	塩0.1	カット柿1コ(40)		
砂糖2	冷凍ブロッコリー40	削節2	うすくちしょうゆ3	塩0.5	料理酒0.5	こしょう0.02	塩0.1				
こいくちしょうゆ2	イタリアンドレッシング1袋(8)	月見だんご1袋(30)	塩0.5	こしょう0.01	削節0.5						
料理酒1			こしょう0.01								
日・曜日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん	パン	☆季節料理	ごはん	小型パン	菜めし	セルフドック	ごはん	ビビンバ	パン	中学年一食あたり 平均栄養量
	ハッシュドビーフ	クリームシチュー	ぶた肉の黒糖に	焼そば	焼そば	☆さんまのかんろに	(ウインナー・野菜)	ふりかけ(のりかつお)	しゅうまいのからあげ	だいず入りチキンカレー	エネルギー 645kcal
	蒸し野菜(カリフラワー)	フルーツカクテル	☆きのこじる	他	カリフラワーのあまずけ	ぶたじる	コーンスープ	さわらのたつたあげ	わかめスープ	野菜のドレッシングそえ	たんぱく質 26.2g
おかずの内容	冷凍牛肉40	冷凍鶏肉30	冷凍豚肉角切60	冷凍牛肉20	焼そばめん20	冷凍こまつな25	チキンスティック2本(40)	ふりかけ1袋(1.3)	冷凍牛肉35	冷凍鶏肉30	カルシウム 324mg
	にんじん20	じゃがいも50	料理酒0.5	凍り豆腐7	冷凍豚肉10	しらす干し3	なたね油(揚げ用)1.5	さわら1切(50)	こいくちしょうゆ0.7	だいず15	鉄 2.5mg
	たまねぎ50	にんじん20	ひまわり油(いため用)0.4	冷凍液卵30	冷凍いか30	冷凍湯揚げ3	にんじん5	しょうが0.5	冷凍ほうれんそう20	じゃがいも30	ビタミンA 353μg
	冷凍グリーンピース5	たまねぎ30	合わせみそ1.5	にんじん15	料理酒0.25	ひまわり油(いため用)0.2	キャベツ30	こいくちしょうゆ2	だいこん10	にんじん20	ビタミンB ₁ 0.35mg
	マッシュルーム10	たまねぎ30	黒砂糖5	たまねぎ30	にんじん15	砂糖0.6	たまねぎ10	料理酒0.5	水煮ぜんまい7	たまねぎ30	ビタミンB ₂ 0.53mg
	ひまわり油(いため用)0.6	牛乳10ml	こいくちしょうゆ3	冷凍グリーンピース5	キャベツ55	こいくちしょうゆ1	ひまわり油(いため用)0.4	片栗粉5	しょうが0.2	ひまわり油(いため用)0.6	ビタミンC 22mg
	ポークパイオン5	ホワイトソース30	みりん3	ひまわり油(いため用)0.4	たまねぎ20	塩0.2	ひまわり油(いため用)0.4	なたね油(揚げ用)3	しょうが0.2	カレールウ8	食物繊維 4.0g
	ホールトマト30	チキンパイオン(濃縮)3	片栗粉0.5	ひまわり油(いため用)0.4	青ねぎ5	削節0.5	塩0.1	白玉団子30	白ごま1	チキンパイオン(濃縮)4	食塩相当量 2.3g
	トマトケチャップ4	料理ワイン2	しめじ10	砂糖2	ひまわり油(いため用)0.6	焼さんま1切(25)	カレー粉0.2	冷凍ホールコーン10	ごま油0.4	トマトケチャップ2	脂肪エネルギー比 28.8%
	ウスターソース5	いりだいず10	えのきたけ10	こいくちしょうゆ2	ウスターソース5	しょうが0.9	トマトケチャップスティック1本(8)	スイートコーン40	なたね油(揚げ用)1.5	トマトケチャップ2	
料理ワイン2	しらす干し4	冷凍鶏肉皮引15	料理酒1	料理酒0.5	砂糖2	冷凍鶏肉皮引10	にんじん15	わかめ0.7	ウスターソース2		
塩0.5	白ごま1	料理酒0.5	塩0.5	塩0.3	こいくちしょうゆ3.5	冷凍さといも20	冷凍さといも20	うずら卵水煮20	料理ワイン2		
こしょう0.02	砂糖1	冷凍さといも20	削節1	こしょう0.02	豚肉20	にんじん10	にんじん10	ほうれんそう10	こしょう0.01		
ガーリック0.04	こいくちしょうゆ1	にんじん10	煮干し9	冷凍カリフラワー40	じゃがいも40	ひまわり油(ため用)0.6	だいこん20	だいこん20	にんじん10		
米粉2	みりん1	だいこん20	なたね油(揚げ用)0.5	砂糖1	ごぼう15	牛乳30ml	合わせみそ6	合わせみそ6	キャベツ40		
冷凍カリフラワー40	カクテルゼリー20	青ねぎ3	白ごま0.5	塩0.15	青ねぎ3	チキンパイオン(濃縮)10	白みそ6	白みそ6	きゅうり10		
ごまドレッシング1袋(8)	パイン缶15	つきこんにゃく5	砂糖1.5	カレー粉0.1	合わせみそ12	塩0.6	削節2	削節2	柑橘ドレッシング1袋(10)		

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

7/11に検査しました「キャベツ」の結果は
「検出せず」でした。ご安心ください。

チンゲンサイ、小松菜、キャベツ、青ねぎ、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。

10月目標 よくかんで食べよう