

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日

13日(木)

14日(金)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

☆ 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

冷 凍 豚 肉 35

かぼちゃ 35

にんじん 15

ピーマン 7

たまねぎ 30

なす 15

ひまわり油(いため用) 0.6

カレールウ 10

ポークブイヨン 5

トマトケチャップ 2

ウスターソース 2

料理ワイン 2

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

豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60)

チキンブイヨン(ストレート) 7

砂糖 2

こいくちしょうゆ 2

料理酒 1

みりん 1

冷 凍 豚 肉 25

ひじき 3

にんじん 20

ごぼう 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

料理酒 1

削節 1

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

こいくちしょうゆ 6

料理酒 1

削節 1

冷凍こまつな 40

きざみたくあん 10

白ごま 0.8

ごま油 0.4

こいくちしょうゆ 0.2

パ り ん ご ジ ャ ム 1袋(15)

かぼちゃコロッケ 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

冷 凍 牛 肉 30

にんじん 7

ピーマン 3

たまねぎ 20

白ごま 0.6

ひまわり油(いため用) 0.2

砂糖 0.6

こいくちしょうゆ 1

料理酒 0.6

コ ー ン 0.07

味 油 0.01

片栗粉 0.3

わかさぎ 25

米粉 25

なたね油(揚げ用) 1.5

砂糖 1

こいくちしょうゆ 1

料理酒 1

は ん ぞ め 10

豚肉 20

にんじん 15

冷凍ほうれんそう 10

干ししいたけ 0.3

ひまわり油(いため用) 0.4

ポークブイヨン 10

うすくちしょうゆ 3

料理酒 1

塩 0.4

こしょう 0.02

中学年一食あたり
平均栄養量

エネルギー
655kcal

たんぱく質
25.8g

カルシウム
333mg

鉄
2.6mg

ビタミンA
428μg

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%

こうべ旬菜

「こうべ旬菜」とは神戸市内で生産され、農薬や化学肥料をできるだけ使わずに作られた安全・安心な野菜です。シンボルマークの『菜菜(なな)ちゃん』は農家の皆さんが心をこめて作る神戸育ちの野菜と、毎日の料理を作る人の満足な顔をイメージしています。

給食では、こまつな・キャベツ・チンゲンサイ・みずななどの「こうべ旬菜」を使っています。

その月に使っている旬菜は「こんだて表」に記載しています。

みなさんの近くで育った新鮮な神戸の野菜を味わってください。

下線表示は「卵除去対応料理」です。

