

平成30年10月 こんだて表 (特別支援学校)

◆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

※平成30年9月(公財)神戸市スポーツ教育協会より事業移管しました。

日・曜日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	
こんだて	パ	ン	ビ	ビン	パ	ン	ゴ	ハ	ン	ゴ	ハ	ン	
	ポークチャップ	しゅうまいのからあげ	さわらのエスニック風	ビーフカレー	焼鳥風	に	ちく	ぜ	ん	焼そば	ふた肉のなんばんづけ	に	
	野菜のポタージュ	わかめスープ	チゲンサイ化コーンのスープ	ポパイソテー	か	き	わかさぎのからあげ	ヨーグルト	たべる小魚	あまずあえ	コーンスープ	みそしる	
おかずの内容	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 0.8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.5 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめビュレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 だいこん 10 水煮ぜんまい 7 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 酢 1 しゅうまい(ポーク)2コ(36) なたね油(揚げ用)1.5 わかめ 0.7 うずら卵水煮 20 にんじん 8 たまねぎ 15 白ごま 1 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 きな粉 3.5 片栗粉 2 一味とうがらし 0.01 なたね油(揚げ用)3 にんじん 4 たまねぎ 10 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 カレーウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8 こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 カット柿 1コ(40)	冷凍鶏肉 35 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用)2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5	焼そばめん 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 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 ヨーグルト 1コ(80)	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 6 たまねぎ 15 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにやく 5 うすくちしょうゆ 2 削節 2 たべる小魚 1袋(5)	冷凍牛肉 30 だいた水煮 26 じゃがいも 40 にんじん 15 キャベツ 30 たまねぎ 10 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンベアスト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用)0.6 キャベツ 40 牛乳 30ml チンパイオン(濃縮)10 塩 0.6 こしょう 0.02	つくねスティック 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用)0.6 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンベアスト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用)0.6 キャベツ 40 牛乳 30ml チンパイオン(濃縮)10 塩 0.6 こしょう 0.02	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60) マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チンパイオン(ストレート)7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	じゃがいも 60 なたね油(揚げ用)0.3 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング1袋(8)	
	日・曜日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量	
	こんだて	ごはん(小)	ごはん	かぼちゃパン	ごはん	ン	菜めし	ごはん	ン	ごはん	ン	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量	「カミカミ料理」  「たべる小魚」 「小魚のいそべあげ」 「カミカミビーンズ」
		にこみうどん	カレー肉じゃが	さけフライ	京風うまに	ちゅうか風たまご	☆さんまのかんろに	こうやの五目に	バター	ふりかけ(のり)	けい肉のチャウダー	エネルギー 638kcal	
		キャベツ入りつくねフライ	つくねのうまに	とうふと野菜のスープ	こまつなのびたし	はるまき	ぶたじる	野菜のごまあえ	牛肉のいために	たらのみぞれかけ	ちりめんビーンズ	たんぱく質 26.0g	
	おかずの内容	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 キャベツ入り平つくね1コ(50) なたね油(揚げ用)1.5 洋なしゼリー(ミニ)1コ(23)	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 里芋れんこん鶏つくね50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5	さけ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用)4 冷凍豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 干ししいたけ 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	冷凍豚肉 25 だいた水煮 24 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.9 ひまわり油(いため用)0.6 チンパイオン(ストレート)5 削節 1 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍鶏肉皮引ひき肉20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.6 しょうが 0.9 ひまわり油(いため用)0.6 キャベツ 1 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5 豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5 焼さんま 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍ほうれんそう 15 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ドレッシング1袋(10)	凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.5 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 塩 0.1 冷凍カリフラワー 40 青じそドレッシング1袋(8)	バター 1コ(8) 冷凍牛肉 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.5 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 塩 0.1 冷凍カリフラワー 40 青じそドレッシング1袋(8)	ふりかけ 1袋(2) 冷凍たら角切 50 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用)3 冷凍おろしだいこん 20 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チンパイオン(濃縮)3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 だいた水煮 0.2 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3 カクテルゼリー 20 パイナップル 15 黄桃缶 15 みかん缶 1 砂糖 1	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 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チンパイオン(濃縮)3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 だいた水煮 20 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3 カクテルゼリー 20 パイナップル 15 黄桃缶 15 みかん缶 1 砂糖 1	カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 24mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29.1%	

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
神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告 8/20に検査しました「牛肉」の結果は「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