

## ◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 令和元年11月 こんだて表 (2・6地区) ◇ ◆ごはんは神戸市内産米です (一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
こんだて	季 節 献 立				☆季節料理						
	ご は ん	ごはん	パン	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	パ ン	パン	ごはん	小型パン	ごはん	  だいずごはん	米粉入りパン
	さんまのかば焼		さわらのエスニック風	肉と野菜のうまに	五目タンメン	にこみハンバーグ	けい肉のみそがらめ	- <u>-</u>   さけクリームスパゲティ	ふりかけ (ひじきウエット)	ますのからあげ	
	きのこスープ	田作り風	スープに	ひじきと油あげのにもの	☆ハニーポテト	野菜ソテー	ぶた肉とれんこんのスープ	野菜のドレッシングそえ	だいこんのいためにぶた肉と野菜のスープ	さわにわん	*************************************
おかずの内容	( さんま 1切(40)	/ 牛肉 30	(さわら 1切(50)	/ 冷凍豚肉 30	/ タンメン 8	↑ キャンハンバーグ 1 コ (60)	冷凍鶏肉皮付 40	/ スパゲティ 22	□ ふりかけ 1袋(2.8)	/ 蒸しだいず 10	/ 冷凍鶏肉皮引 25
	しょうが 0.5 料理酒 1	生揚げ 35	料理酒 0.5   塩 0.3	じゃがいも 60 にんじん 15	冷凍豚肉 20   冷凍えび 10	たまねぎ 10	鶏レバー 20 しょうが 0.6	<ul><li>冷凍鮭フレーク 10</li><li>ベーコン 10</li></ul>	/ だいこん 40 冷凍牛肉ひき肉 30	油揚げ 3 しらす干し 3	鶏レバー 8
	片栗粉 3   1   1   1   1   1   1   1   1   1	じゃがいも 40	片栗粉 5 カレー粉 0.3	たまねぎ 40	料理酒 0.25	ひまわり油(いため用) 0.2	おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2	ほうれんそう 20	にんじん 10 たけのこ水煮 5	にんじん 5 砂糖 1	じゃがいも 40
	なたね油(揚げ用) 2.5	にんじん 15	なたね油(揚げ用) 3	冷凍グリンピース 3	冷凍液卵 10	砂糖 0.5	料理酒 1 片栗粉 6	にんじん 10 たまねぎ 20	青ねぎ 3 しょうが 0.5	こいくちしょうゆ 2 塩 0.1	にんじん 20
	砂糖 3    こいくちしょうゆ 5	ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 4 たまねぎ 10	ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	にんじん 10 冷凍ほうれんそう 5	トマトケチャップ 6 ウスターソース 3	なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2	冷凍ホールコーン 5	おろしにんにく 0.2	し、 前節 0.5 1切(40)	たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5
	し、みりん 2 ノ 冷凍しめじ 10	合わせみそ 6	が糖 3 こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 4	はくさい 40	○ 分次 ラース 3 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	赤みそ 4	マッシュルーム水煮 7	りまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 4.5	塩 0.3 こしょう 0.01	ひまわり油(いため用) 0.6
	冷凍えのきたけ 10	砂糖 3	酢 6	料理酒 1	干ししいたけ 0.3	にんじん 10	砂糖 1 みりん 2	ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1	砂糖 3 料理酒 2	片栗粉 3 米粉 1	バター 1
	干ししいたけ     0.3       冷凍豚肉     20	こいくちしょうゆ 0.8	塩 0.2 - 味とうがらし 0.01	塩 0.3 削節 1	しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍ほうれんそう 10	「豚肉 15 nんこん水煮 10	牛乳 15ml	トウバンジャン 0.08	し なたね油(揚げ用) 2.5	牛乳 20ml
	木綿豆腐 35	料理酒 1	イベーコン 20	<ul><li>( ひじき 5</li></ul>	ポークブイヨン 10	キャベツ 60	にんじん 10 だいこん 25	ホワイトソース 20 ポークブイヨン 8		冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10	ホワイトソース 20
	にんじん 5   青ねぎ 3	削節 1	にんじん 20 キャベツ 50	油揚げ 5	うすくちしょうゆ 2	冷凍ホールコーン 10	自ねぎ 5	料理ワイン 1	にんじん 15 たまねぎ 30	じゃがいも 15 にんじん 10	チキンブイヨン(濃縮) 3
	しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6	✓ 煮干し 9	たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7	にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4	料理酒 0.5 塩 0.8	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.4	塩 0.5	しょうが 0.3	ごぼう 10 しょうが 0.4	料理ワイン 2
	ポークブイヨン 8	なたね油(揚げ用) 0.5	ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 2	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2	ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3	\ こしょう 0.02 □ にんじん 5	ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8	うすくちしょうゆ 3 料理酒 1	塩 0.5
	こいくちしょうゆ 4 料理酒 2	自ごま 0.5	ポークブイヨン 5 料理ワイン 2	こいくちしょうゆ 2.5	「さつまいも 60	料理酒 1	料理酒 1 みりん 1	キャベツ 35	こいくちしょうゆ 2   料理酒 1	みりん 0.5 塩 0.4	\ こしょう 0.02
	塩 0.2 こしょう 0.01	砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	塩 0.5 こしょう 0.02	料理酒 0.5 削節 0.5	なたね油(揚げ用) 2	塩 0.4	塩 0.3	きゅうり 5	塩 0.4	こしょう 0.01	冷凍ブロッコリー 40
	[ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \								10.71 10.01	11 111111111111111111111111111111111111	コンチビッシンガ 1 代(0)
日・曜日	19日(火)			,	しはちみつ 6 <b>25日(月)</b>	26日(火)	こしょう 0.02 27日(水)	28日(木)	29日(金)	削節1.5中学年一食あたり	していかがかが 1袋(8)
日・曜日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	毎日の給食はたく
日・曜日		20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり	毎日の給食はたく
日・曜日	ごはん		21日(木) ○ 新 料 理 ご は ん	,	25日(月) パ ン	26日(火)		28日(木) こうべ特産給食 ご は ん		中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 645kcal たんぱく質エネルギー比	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。
	ごはん	20日(水)	21日(木)  新料理  ご は ん  ○ ふのたまごとじ	22日(金)	25日(月) パ ン 神戸ぶどうジャム	26日(火)	27日(水)	28日(木) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなとたくあんのいためもの	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8%	毎日の給食はたく
	ごはん	20日(水)	21日(木) ○ 新 料 理 ご は ん	22日(金)	25日(月) パ ン	26日(火)   新料理   はん	27日(水) パ ン	28日(木) こうべ特産給食 ご は ん 神戸たまねぎミンチカツ	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 645kcal たんぱく質エネルギー比	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。
	ご は ん まぐろとひじきのにもの	20日(水) ナ ン だいず入りチキンカレー	21日(木)   新料理	22日(金) ご は ん けい肉のあまずづけ	25日(月) パ ン 神戸ぶどうジャム あじのフライ	26日(火)  新料理  ごはん  ○ 牛肉のしぐれに	プロ(水) プログラス アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	28日(木)  こうべ特産給食  ごはたまなぎミンチカツ こまっなとたくあんのいためもの みそしる	29日(金) ご は ん (小) カレーうどん <sup>5(5)</sup>	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、
	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ	プロログラン 20日(水) アイファイン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	21日(木)      新料理     ばん     ふのたまごとじ     みそしるりんご     おつゆふ 5     冷凍液卵 20	22日(金)  ご は ん けい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ <sup>冷凍鶏肉皮付 2 □ (60)</sup> 塩 0.3	25日(月) パ ン 神戸ぶどうジャム あじのフライ 春 <sup>®</sup> 雨 ス ー プ	26日(火)  ○ 新 料 理  ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だ ん ご じ る  ○ 冷凍牛肉 35 ごぼう 25	プロ(水) スポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50	28日(木) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなとたくあんのいためもの みそしる 神戸ぶどうゼリー	29日(金) ご は ん (小) カレーうどん が輪のいそべあげ	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、
	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30	プロロ (水)	21日(木)      新料理     はん     ふのたまごとじ     みそしるりんご     おつゆふ 5     冷凍液卵 20     冷凍豚肉 15	22日(金) ご は ん けい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ ☆凍鶏肉皮付 2 □(60)	25日(月) パ ン 神戸ぶどうジャム あじの フライ春 雨 スープ C 神戸&どが4 1 袋(15)	26日(火)  ○ 新 料 理  ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だんごじる ○ 冷凍牛肉 35	プロ(水) プログラス アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	28日(木) こうべ特産給食 ご は ん 神戸たまねぎミンチカツ こまっなとなくあんのいためもの み そ マーア ぶどうゼリー	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ  (冷凍うどん 45	中学年一食あたり 平均栄養量  - エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ
	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25	プロログラン 20日(水) アイファイン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	21日(木)      新料理     ばん     ふのたまごとじ     みそしるりんご     おつゆふ 5     冷凍液卵 20	ごはんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ (冷寒鶏肉皮付2コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 ド 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5	プログラン 25日(月) アイロック アライ は で の フライ 春 雨 ス ー プロ 神戸 ぶどうジャム 1 袋 (15) 「 あじフライ 1枚(40)	26日(火)      新料理      はん     ・    牛肉のしぐれに     だんごじる          冷凍牛肉 35          ごぼう 25          糸こんにゃく 20          しょうが 1          ひまりゅんいため用) 0.6	プロイン 27日(水) パ ンポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 7	28日(木)  こうべ特産給食  ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなとたくあんいためもの みそししる 神戸ぶどうゼリー  「 解納経域総分か1コ(60) なたね油(揚げ用) 6	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん が特のいそべあげ  ( 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持
	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10	プロロ (水)	21日(木)      新料理     はん     ふのたまごとじ     み そ し るり ん ご      おつゆふ 5     冷凍液卵 20     冷凍豚肉 15     たまねぎ 20	ごはん けい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 □(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5	プログラン 25日(月) アイ アイ アイ できょう アイ アイ できょう アイ アイ できょう アイ	26日(火)      新料理     ばん     今中肉のしぐれに     だんごじる     冷凍牛肉 35     ごぼう 25     糸こんにゃく 20     しょうが 1     ひまり消(いため用) 0.6     砂糖 3	プロイン アープライ アライ アライ アラン アークシチュー ポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30	28日(木)  こうべ特産給食  ごはん ん神戸たまねぎミンチカツ こまつなとたくあんのいためものみ そしる 神戸ぶどうゼリー  押時能ははジャカ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6  こまつな 30	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ  冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10	中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに
	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25	プロロ(水)  プロロ(水)  プロロのでは、 アロロのでは、 アロのでは、 アロのではのでは、 アロのでは、 アロのではのでは、 アロのでは、 アロのでは、 アロのではのでは、	21日(木)      新料理     はん     ふのたまごとじみそしるりん。ご     おつゆふ。 5合液液卵 20合液豚肉 15たまねぎ 20青ねぎ 3のまわり油(いため用) 0.4砂糖 4	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片 平 祭 4.5 小 大 表 粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 の 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3	プログラン 25日(月) アイ アン オード アン アライ できる アフライ で 本 アン アライ で 本 アン アー	26日(火)      新料理      はん     ・    牛肉のしぐれに     だんごじる          冷凍牛肉 35          ごぼう 25          糸こんにゃく 20          しょうが 1          ひまりゅんいため用) 0.6	プロイン アン	28日(木)  こうべ特産給食  ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまっなとたくあんのいためもの みそしる 神戸ぶどうゼリー	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ  冷凍かとん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30	中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。
	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6	プリスティン アイタ	21日(木)  □ 新料理  □ はん □ ふのたまごとじ みそしるりん。 ご  がつゆふ。 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6	ではんけい肉のあまずづけ ボンゲンサイのスープ 一	プリスター 25日(月) アイス	26日(火)  □ 新料理  □ はん □ 牛肉のしぐれに だんごじる □ 冷凍牛肉 35 □ にようが 25 糸こんにゃく 20 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 みりん 2	パ ンポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃかいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 ひまり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30トマトビューレ 2トマトケチャップ 2.5	28日(木)  こうべ特産給食  ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなとくるものいためもの みそうせリー  ##輔鮮ははがわ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6  こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ / 冷凍すりどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5	中学年一食あたり 平均栄養量	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに
こんだて	ご は んまぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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	プロロ(水)  プロロ(水)  プロロのでは、 アロロのでは、 アロのでは、 アロのではのでは、 アロのでは、 アロのではのでは、 アロのでは、 アロのでは、 アロのではのでは、	21日(木)	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいべちしょうゆ 3 酢 3 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20	プライ (月) アイ	26日(火)  □ 新料理  □ はん □ 牛肉のしぐれに だんごじる □ 冷凍牛肉 35 □ ごぼう 25 ※こんにゃく 20 しょうが 1 □ ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 みりん 2 □ 白玉団子 30	プロイン 27日(水) プロイン プロイン アークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃかいも 50 にんじん 20 たまねぎ 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2料理ワイン 2	28日(木)  こうべ特産給食  だはん 神戸たまねぎミンチカツ こまっなとたくあんのためもの み そ る 神戸ぶどうゼリー  「 解解館は近が1 1 1 (60) なたね油(揚げ用) 6  こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ  / 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7	中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。
こんだて	ご は んまぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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	プリフラワーのソテーク で	21日(木)    新料理   ごはん   ふのたまごとじみそしるりん。ご   おつゆふ 5   冷凍豚肉 15   たまねぎ 20   青ねぎ 3   ひむり油(いため用) 0.4   砂糖 4   にいくちしょうゆ 6   料理酒 1   削節 1   1   抽揚げ 3	22日(金)  ごはん けい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ  一	プリスター 25日(月) アイス	26日(火)  □ 新料理  □ はん □ 牛肉のしぐれに だんごじる □ 冷凍牛肉 35 □ にようが 25 糸こんにゃく 20 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 みりん 2	プロイン 27日(水) プロイン スポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3	28日(木)  こうべ特産給食  ごはん神戸たまねぎミンチカツこまつなとたくあんのいためものみそししがでうゼリー  「新藤性はいが1コ(60)なたね油(揚げ用)6  こまつな30きざみたくあん8 白ごま0.7 ごま油0.2 こいくちしょうゆ0.2	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ  ( 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 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	中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436 μgRAE ビタミンB1 0.40 mg	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す
こんだて	ご は んまぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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	プリスターソース 2 料理ワイン 20日(水) プリスターソース 2 によう 0.01	21日(木)    新料理   ごはん   ふのたまごとじみそしるりん。ご   おつゆふ 5   冷凍豚肉 15   たまねぎ 20   青ねぎ 3   ひむり油(いため用) 0.4   砂糖 4   こいくちしょうゆ 6   料理酒 1   削節 1   一油揚げ 3   じゃがいも 30	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいべちしょうゆ 3 酢 3 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20	プライ (月) アイ マ マ 神戸ぶどうジャム あじの フライ 春 雨 スープ で 神戸ぶどうジャム 1 袋(15) 「あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 イ はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4	26日(火)	パ ンポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30トマトピューレ 2トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2料理ワイン 2塩 0.33 こしょう 0.02 ガーリック 0.04	28日(木)    こうべ特産給食    ばん ん神戸たまなぎシンチカツ こまつなとたくあんのいためものみ そしる る神戸 ぶどうゼリー   押・輸性域が対 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6   こまつな 30   きざみたくあん 8   白ごま 0.7   ごま油 0.2   こいくちしょうゆ 0.2   木綿豆腐 35	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍すとん 45 冷凍牛肉 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	中学年一食あたり       平均栄養量       エネルギー       645kcal       たんぱく質エネルギー比       15.8%       脂肪エネルギー比       30.3%       カルシウム       311 mg       マグネシウム       87 mg       鉄       2.3 mg       ビタミンA       436 μgRAE       ビタミンB1       0.40 mg       ビタミンB2       0.52 mg	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘
こんだて	ご は んまぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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	プリフラワーのソテーク で	21日(木)    新料理   ごはん   ふのたまごとじみそしるりん。ご   おつゆふ 5   冷凍豚肉 15   たまねぎ 20   青ねぎ 3   ひむり油(いため用) 0.4   砂糖 4   にいくちしょうゆ 6   料理酒 1   削節 1   1   抽揚げ 3	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいべちしょうゆ 3 酢 3 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまり油(いため用) 0.2	プライ (月) アイ マ アライ 春 雨 ス ー プ で 神戸 ぶどうジャム あ じゅ ア ラ イ 春 雨 ス ー プ で 神戸 ぶどうジャム 1 袋 (15) 「 あじフライ 1 枚 (40) なたね油 (揚げ用) 4 イ はるさめ 10 冷凍 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 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 10	26日(火)	パ ンポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30トマトビューレ 2トマトケチャップ 2.5ウスターソース 2料理ワイン 2塩 0.33 こしょう 0.02ガーリック 0.04 冷凍ほうれんそう 35	28日(木)    こうべ特産給食    ごりべ特産給食    ごはなぎシンチカツにまっなとたくあんのいためものをそりをできます。   10     「脚端壁域がか1コ(60) なたね油(揚げ用) 6     こまつな 30     きざみたくあん 8     白ごま 0.7     ごま油 0.2     こいくちしょうゆ 0.2     木綿豆腐 35     にんじん 10	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ  冷凍牛肉 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	中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 645kcal  たんぱく質エネルギー比 15.8%  脂肪エネルギー比 30.3%  カルシウム  311 mg  マグネシウム  87 mg  鉄  2.3 mg  ビタミンA  436 μgRAE  ビタミンB <sub>1</sub> 0.40 mg  ビタミンB <sub>2</sub> 0.52 mg  ビタミン C	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘 れないようにしま
こんだて	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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	プリフラワーのソテー  「冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チャンブイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01	21日(木)    新料理   ではん へ ふのたまごとじみそしるりんでででででででででででででででででできます。 3 のまわか油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理節 1 削節 1 一 油揚げ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片果粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいぐちしょうゆ 3 酢 3 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15	プライス (1年) アライ (1年) アライ (1年) アライ (1年) アライ (1年) アライ (1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15)	26日(火)	パ ンポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30トマトピューレ 2トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2料理ワイン 2塩 0.33 こしょう 0.02 ガーリック 0.04	28日(木)  こうべ特産給食  だはん ん	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ  冷凍・中内 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	中学年一食あたり       平均栄養量       エネルギー       645kcal       たんぱく質エネルギー比       15.8%       脂肪エネルギー比       30.3%       カルシウム       311 mg       マグネシウム       87 mg       鉄       2.3 mg       ビタミンA       436 μgRAE       ビタミンB1       0.40 mg       ビタミンB2       0.52 mg	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘 れないようにしま
こんだて	ご は んまぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ (まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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	プリフラワーのソテー	21日(木)    新料理   ではん   ふのたまごとじみそしる   りんで で   おつゆふ   5   冷凍豚肉   15   たまねぎ   3   ひまわり油(いため用) 0.4   砂糖   4   こいくちしょうゆ   6   料理節   1   削節   1   1   1   1   1   1   1   1   1	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 ドー 果粉 4.5 小 大をおは値(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢・3 チン灰とりしょうゆ 3 酢・メアンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	プライス (大き) (大き) (大き) (大き) (大き) (大き) (大き) (大き)	26日(火)	プロイン 27日(水) プロイン スポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 ひまわか油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30トマトビューレ 2トマトケチャップ 2.5ウスターソース 2料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 ひまわか油(いため用) 0.1 バター 0.5	28日(木)    こうべ特産給食   はん神戸たまなぎシナカツにまっなとたくあんのいためものみでして、ラゼリー	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 一冷凍うどん 45 冷凍牛肉 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	中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436μgRAE ビタミンB 0.40 mg ビタミンB 0.52 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 3.7g	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘 れないようにしま
こんだて	ご は んまぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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	プリスティン 20日(水) プリフラワーのソテー 冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チャンブイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2料理ワイン 2 こしょう 0.01 ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 パセリ 0.5	21日(木)    新料理   ではん へ ふのたまごとじみそしるりんでででででででででででででででででできます。 3 のまわか油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理節 1 削節 1 一 油揚げ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7	プはんけい肉のあまずづけチンゲンサイのスープ 一	プライス (1年) アライ (1年) アライ (1年) アライ (1年) アライ (1年) アライ (1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15)	26日(火)	プロイン 27日(水) プロイン プロイン アークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトゲニャーレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 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	28日(木)  こうべ特産給食  だはん ん	29日(金)  ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ  冷凍・中内 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	中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436 μgRAE ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘 れないようにしま

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

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

こまつな・キャベツ・青ねぎ・ほうれんそう・チンゲンサイ・ にんじんは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

検索