

令和2年7月 こんだて表 (センター地区)

◆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
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて		☆ 季 節 料 理			☆ 七 夕 料 理				
	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん	パ ン	プルコギトッパブ	小 型 パ ン	ご は ん
	ぶた肉のなんばんづけ	☆夏野菜のカレー	キャベツ入りミンチカツ 白いんげんまめのポタージュ	焼 鳥	はたはたのからあげ	だいずの洋風にこみ	(焼 肉 ど ん ぶ り) わかさぎのあまづつけ	さ ら う ど ん	肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも
	み そ し る	ゆで野菜(ブロッコリー)	い ち じ く ゼ リ ー	五 色 に	☆七夕そうめんじる	野菜のドレッシングそえ	チンゲンサイとコーンのスープ	ミートボールのからあげ	ミニゼリー (アセロラ)
お か ず の 内 容	冷凍豚肉 50	冷凍豚肉 35	〔 薩 摩 芋 入 り 牛 乳 〕 1 コ (60)	冷凍鶏肉皮付 60	〔 是 日 特 選 〕 40	冷凍牛肉 30	牛肉 30	〔 あ げ め ん 〕 1 袋 (20)	冷凍豚肉 30
	こいくちしょうゆ 2	かぼちゃ 35	〔 な た ね 油 (揚 げ 用) 〕 6	鶏レバー 13	塩 0.2	だいず 10	にんじん 7	冷凍豚肉 15	じゃがいも 60
	料理酒 0.5	ピーマン 7	〔 じ ゃ が い も 〕 30	白ねぎ 12	米粉 3	じゃがいも 40	たまねぎ 20	冷凍えび 10	にんじん 15
	片栗粉 5	なす 15	〔 に ん じ ん 〕 5	しょうが 0.3	〔 な た ね 油 (揚 げ 用) 〕 2.5	にんじん 20	白こま 0.6	冷凍いか 10	たまねぎ 40
	なたね油(揚げ用) 3	にんじん 15	たまねぎ 30	ひまわり油(いため用) 0.6	〔 冷 凍 そ う め ん 〕 1 袋 (45)	たまねぎ 20	おろしにんにく 0.1	料理酒 0.5	冷凍さやいんげん 5
	にんじん 6	たまねぎ 30	白いんげんまめピューレ 15	砂糖 3	うずら卵水煮 25	冷凍グリーンピース 5	ひまわり油(いため用) 0.2	砂糖 5	ひまわり油(いため用) 0.6
	砂糖 3	ひまわり油(いため用) 0.6	パセリ 0.5	こいくちしょうゆ 4	ちらしかまぼこ(黄星) 5	ひまわり油(いため用) 0.6	ごま油 0.2	竹輪 5	砂糖 3
	こいくちしょうゆ 3	カレールウ 10	ひまわり油(いため用) 0.4	料理酒 1	にんじん 5	デミグラスソース 10	こいくちしょうゆ 1	にんじん 20	こいくちしょうゆ 4
	酢 5	ポークパイオン 5	豆乳 20ml	片栗粉 0.8	たまねぎ 15	ポークパイオン 5	コチジャン 0.07	キャベツ 40	料理酒 1
	一味とうがらし 0.01	トマトケチャップ 2	ポークパイオン 10	〔 冷 凍 豚 肉 〕 25	〔 た ま ね ぎ 〕 3	ホールトマト 20	〔 一 味 と う が ら し 〕 0.01	たまねぎ 35	塩 0.3
	冷凍油揚げ 3	ウスターソース 2	塩 1	ひじき 3	みつば 3	砂糖 0.5	〔 な た ね 油 (揚 げ 用) 〕 1.2	青ねぎ 3	削節 1
	じゃがいも 30	料理ワイン 2	こしょう 0.02	にんじん 20	うすくちしょうゆ 5	ウスターソース 2	〔 酢 〕 2	ひまわり油(いため用) 0.6	ひじき 5
	こまつな 15	〔 冷 凍 ブ ロ ッ コ リ ー 〕 40	〔 米 粉 〕 2	ごぼう 25	冷凍さやいんげん 5	料理ワイン 2	〔 チ ン ゲ ン サ イ 〕 30	ポークパイオン 5	冷凍油揚げ 5
	にんじん 15	フレンチドレッシング 1袋(8)	〔 県 産 い ち じ く ゼ り ー 〕 1 コ (40)	冷 凍 さ や い ん げ ん 5	ひまわり油(いため用) 0.6	塩 0.3	〔 冷 凍 豚 肉 〕 20	こいくちしょうゆ 1.2	にんじん 5
たまねぎ 25			砂糖 2.5	砂糖 2.5	こしょう 0.02	〔 に ん じ ん 〕 10	料理酒 1	ひまわり油(いため用) 0.4	
合わせみそ 12			こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	削節 1	〔 冷 凍 ホ ー ル コ ー ン 〕 15	塩 0.2	砂糖 2	
削節 2			料理酒 1	料理酒 1	出しこんぶ 0.5	〔 冷 凍 油 揚げ 用 〕 0.4	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 2.5	
			削節 1	削節 1		〔 片 栗 粉 〕 1	〔 レ ー ム ミ ー ト ボ ー ル 〕 3 コ (45)	料理酒 0.5	
						〔 塩 〕 0.3	〔 な た ね 油 (揚 げ 用) 〕 1.5	削節 0.5	
						〔 伊 太 利 ア ン ド レ ッ シ ン グ 〕 1 袋 (8)		〔 ア セ ロ ラ ゼ リ ー (ミ ン 〕 1 コ (22)	
日・曜日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	中学年一食あたり 平均栄養量			
こんだて	☆ 季 節 料 理	○ 新 料 理	☆ 季 節 料 理	○ 新 料 理	ご は ん	エ ネ ル ギ ー			
	ご は ん	パ ン	☆ え だ ま め ご は ん	黒 糖 パ ン	ベジタブルカレー	650kcal			
	他 人 と じ	さわらのレモンソース	あげのふくめに	とうふチャンブルー	ゆで野菜(カリフラワー)	たんばく質エネルギー比 16.2%			
	☆ な す の 田 楽	○ レヴィシヤ・スーパ	☆ とうがんスープ	パインアップル		脂肪エネルギー比 29.3%			
お か ず の 内 容	冷凍牛肉 20	〔 さ わ ら 〕 1 切 (50)	冷凍むきえだまめ 20	〔 冷 凍 豆 腐 〕 70	〔 備 蓄 用 ベ ジ タ ブ ル カ レ ー 〕 180	カルシウム			
	凍り豆腐 8	料理酒 0.5	にんじん 5	豚肉 20	〔 た ま ね ぎ 〕 32	303 mg			
	冷凍液卵 30	塩 0.3	白ねぎ 3	砂糖 0.5	〔 じ ゃ が い も 〕 22	マグネシウム			
	にんじん 15	片栗粉 4	ひまわり油(いため用) 0.3	こいくちしょうゆ 1	〔 に ん じ ん 〕 16	84 mg			
	たまねぎ 35	米粉 1.5	こいくちしょうゆ 1	料理酒 0.5	〔 か ぼ ち ゃ 葉 ペ ス ト 〕 9	鉄			
	冷凍グリーンピース 5	なたね油(揚げ用) 3	料理酒 0.5	にんじん 20	〔 な た ね 油 〕 6.7	2.2 mg			
	ひまわり油(いため用) 0.4	レモン果汁 5	冷凍生揚げ 45	キャベツ 40	〔 と う も ろ こ し 〕 6.3	ビタミンA			
	砂糖 2	砂糖 4	砂糖 2	たまねぎ 20	〔 マ ッ シ ュ ポ テ ト 〕 4.5	443 μgRAE			
	こいくちしょうゆ 2	砂糖 4	料理酒 3	青ねぎ 5	〔 調 味 料 等 〕	ビタミンB ₁			
	料理酒 1	こいくちしょうゆ 3.5	料理酒 1	ひまわり油(いため用) 0.6	〔 冷 凍 カ リ フ ラ ワ ー 〕 40	0.41 mg			
	塩 0.5	冷凍鶏肉皮引 20	削節 1	こいくちしょうゆ 3	〔 柑 橘 ド レ ッ シ ン グ 〕 1 袋 (10)	ビタミンB ₂			
	削節 1	ひよこ豆 30	とうがん 30	塩 0.3		0.53 mg			
	なす 40	にんじん 10	冷凍豚肉 20	こしょう 0.02		ビタミンC			
	ひまわり油(いため用) 0.4	キャベツ 30	冷凍えび 20	にんじん 40		26 mg			
冷凍鶏肉皮ひき肉 10	たまねぎ 30	料理酒 0.5	冷凍液卵 20		食物繊維				
ひまわり油(いため用) 0.2	セロリ 3	にんじん 15	まぐろ油漬 12		4.1g				
合わせみそ 5	七ロリー 3	干ししいたけ 0.3	ひまわり油(いため用) 0.4		食塩相当量				
砂糖 3	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.4	ごま油 0.2		2.2g				
料理酒 0.5	チキンパイオン(濃縮) 7	ポークパイオン 10	ひまわり油(いため用) 0.4						
片栗粉 0.2	料理ワイン 2	うすくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 0.3						
	塩 0.6	料理酒 1	塩 0.2						
	こしょう 0.02	塩 0.5	こしょう 0.01						
		〔 米 粉 〕 2	〔 県 産 い ち じ く ゼ り ー 〕 1 コ (40)						

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

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

神戸市学校給食

検索

こまつな、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、じゃがいもは、
こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。