

◆牛乳は毎日つきます

◆ごはんは神戸市内産米です

平成30年11月

こんだて表 (5地区)

神戸市教育委員会

(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて	パ ン ミートボールのチリソース はるさめ 春雨スープ	だい ず ごはん わかさぎのあまずけ さわにわん	ご は ん 鉄火に 田作り風	パ ン 神戸ぶどうジャム クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご は ん(小) カレーうどん ちくわ 竹輪のいそべあげ	パ ン にこみハンバーグ 野菜ソテー りんご	ぶ た に ら ど ん ますのからあげ みそしる	ご は ん ナ ん ふりかけ(わかめウェット) たらのみぞれかけ けんちんじる	ご は ん ナ ん だいず入りチキンカレー カリフラワーのソテー	○新料理 ごはん 〇だいこんのいために	☆季節料理 米粉パン 五目タンメン ☆ハニーポテト
おかず の内容	レバーミートボール 3コ(45) たまねぎ 15 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用)0.4 チキンブイヨン(ストレート) 6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 6 酢 2.5 料理酒 1 トウバンジャン 0.1 片栗粉 0.5 はるさめ 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 しょうが 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	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 1 砂糖 5 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 削節 0.5 わかさぎ 3 米粉 3 こいくちしょうゆ 2 酢 2 鮮 2 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	神戸ぶどうジャム1袋(15) 冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用)0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 和風ドレッシング1袋(8)	冷凍うどん 45 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 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	チキンハンバーグ1コ(60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 カットりんご 1コ(40)	冷凍豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	ふりかけ 1袋(2.5) すけそうだら 1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 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 木綿豆腐 30 油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 ごぼう 10 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用)0.6 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 2	冷凍鶏肉 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 チキンブイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 トウバンジャン 0.08 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 ひまわり油(いため用)0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	だいこん 40 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.2 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 4.5 砂糖 3 料理酒 2 トウバンジャン 0.08 片栗粉 2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 2 塩 1 こしょう 0.01	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用)0.6 しょうが 0.5 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6
日・曜日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにも チンゲンサイのさっぱりいため	ご は ん パ ン けい肉のみそがらめ 旬菜スープ	マ カ ロ ニ の ト マ ト に ほうれんそうのガーリックいため	季 節 献 立 さんまのかば焼 きのこスープ	ご は ん パ ン こまつなとベーコンのたまごいため おしむぎ 押麦と野菜のスープに	ご は ん 小 型 パ ン 肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーいため なっとう 野菜のドレッシングそえ	ご は ん パ ン ご は ん 小 型 パ ン 神戸たまねぎミンチカツ こまつなとくあんのもめ のしる 神戸ぶどうゼリー	ご は ん パ ン ポ ト フ あじの野菜あんかけ む 蒸し野菜(カリフラワー)	ご は ん パ ン あ じ の 野 菜 あ ん か け ひ じ き の い り に		
おかず の内容	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 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 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 こまつな 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	マカロニ 7 冷凍牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイヨン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 冷凍ほうれんそう 35 ベーコン 15 ひまわり油(いため用)0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 みりん 2 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	こまつな 30 冷凍液卵 25 1カットショルダーベーコン 20 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 1.5 チキンブイヨン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 納豆 1コ(30)	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 3 こいくちしょうゆ 4 塩 0.3 削節 1 にんじん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 チキンブイヨン(濃縮)3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 2 コルスードレッシング1袋(10)	スパゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用)0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮)3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 2 コルスードレッシング1袋(10)	神戸市内産たまねぎミンチカツ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 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 セロリー 3 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイヨン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	あじ 1切(50) しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 1.5 片栗粉 0.5 ひじき 5 凍り豆腐 6 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 4 料理酒 1 削節 1	エネルギー 641kcal たんぱく質 25.9g カルシウム 320mg 鉄 2.3mg ビタミンA 409μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.38mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30.0%

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

放射性物質検査報告

9/21に検査しました「さけ」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

神戸市学校給食

検索

キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・はくさいは、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。