



令和元年7月 こんだて表 (センターB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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
こんだて	ブルコギトッパブ (焼肉どんぶり) わかさぎのからあげ いかだんごのスープ	ごはん やまとに ひじきのにも	パン アプリコットジャム ポークチャップ とうふと野菜のスープ	☆七夕料理	パン キャベツ入りミンチカツ とんじやがスープ	梅じゃこごはん ますのからあげ みそしる	☆季節料理	小型パン さうどん ミートボールのからあげ	☆季節料理
				☆夏野菜のカレー			☆なすの田楽		
おかず の内容	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 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ごま油 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.6 コチジャン 0.07 一味とうがらし 0.01 片栗粉 0.3 わかさぎ 30 米粉 2 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 いかだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 15 冷凍えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンパイオン(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5	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 つきこんにやく 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 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	アプリコットジャム 1袋(15) 冷凍豚肉 50 塩 0.2 こしょう 0.01 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 12 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.4 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 冷凍豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 10 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	はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍そうめん 1袋(45) うずら卵水煮 25 ちらしかまほこ(黄星) 5 にんじん 5 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	市産キャベツ入りシロカ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	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 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	あげめん 1袋(20) 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 料理酒 0.5 竹輪 5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 レバーミートボール 4コ(60) なたね油(揚げ用) 2	ふりかけ 1袋(2.5) 牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 なす 40 ひまわり油(いため用) 0.4 冷凍鶏肉皮引ひき肉 10 ひまわり油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2
	日・曜日	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量			
こんだて	こくとう 黒糖パン とうふチャンプルー カリフラワーのあまずあえ パインアップル	ごはん けい肉のみそがらめ 五色に	○新料理	☆季節料理					
			パ さわらのエスニック風 ○トマトとたまごのスープ	ごはん おろし焼ハンバーグ ☆とうがんスープ					
おかず の内容	冷凍豆腐 70 冷凍豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3 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 カットパインアップル 1コ(40)	冷凍鶏肉皮付 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 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍むきえだめ 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 削節 1	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 ホールトマト 30 冷凍液卵 20 冷凍鶏肉皮引 20 にんじん 10 冷凍こまつな 10 たまねぎ 30 チキンパイオン(濃縮) 7 塩 1.2 こしょう 0.02	豆腐揚げハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(ストリート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	エネルギー 648kcal たんぱく質エネルギー比 16.8% 脂肪エネルギー比 29.6% カルシウム 323 mg マグネシウム 88 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 498 μgRAE ビタミンB ₁ 0.39 mg ビタミンB ₂ 0.54 mg ビタミンC 19 mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.4g				

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・きゅうり・なす・チンゲンサイ・じゃがいも・たまねぎは、
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。