



# 令和元年10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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
こんだて	☆ 季節料理										
	ごはん ふりかけ(わかめウエット) たらのみぞれかけ とんじらがスープ	☆ 新料理 パ アイリッシュシチュー 焼野菜(ブロッコリー)	ごはん ぶた肉のかわりあげ ☆ きのこじる たべる小魚	☆ 新料理 パ バター いかにリングあげ クスクスのスープ	ごはん 京風うまに こまつなのびたし	ごはん(小) みそにこみうどん 小魚の米粉あげ かき	ごはん ビーフカレー 野菜のドレッシングそえ	ごはん ちゅうか風たまごとし	パ メープルジャム さけボールチャウダー ゆで野菜(カリフラワー)	ごはん ☆ 森の焼ハンバーグ みそしる	ごはん さわらのたつたあげ とうふと野菜のスープ ミニゼリー(洋なし)
おかずの内容	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 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	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 セロリー 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 40 ベーコン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 ガーリック 0.02	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 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 5 削節 2 たべる小魚 1袋(5)	バター 1コ(8) 冷凍いか 40 塩 0.2 チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 クスクス 5 冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしょう 0.02 カレー粉 0.3	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍生揚げ 15 ひじき 3 にんじん 20 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 塩 0.2 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	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 20 だいこん 15 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 カット柿 1コ(40)	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 カレールー 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)	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 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(スレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8)	メープルジャム 1コ(12) 鮭ボール 35 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 チキンパイオン(濃縮) 3 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8)	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンパイオン(スレート) 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 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	さわら 1切(50) しょうが 0.5 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 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 洋菜ゼリー(ミニ) 1コ(23)
日・曜日	17日(木)	18日(金)	21日(月)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆ 季節料理										
	かぼちゃパン クリームシチュー カミカミビーンズ	パ ☆ けい肉とさつまいものうまに ゆで野菜(ブロッコリー)	ごはん タッカンジョン トッ	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずあえ ヨーグルト	菜めし ☆ 焼さんま ぶたじる	セルフドッグ (ウイナー・野菜) ポテトスープ	ごはん ちくぜんに焼	ごはん 鳥	パ かぼちゃコロッケ	ごはん こうやの五目に 野菜のごまあえ	エネーギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 16.0% 脂肪エネルギー比 29.7%
おかずの内容	冷凍鶏肉皮付 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 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 ポークパイオン 2 冷凍ブロッコリー 40 コーン・ドレッシング 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 塩 3 こしょう 0.01	焼きそばめん 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 7 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)	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 料理酒 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼さんま 1切(25) ひまわり油(いため用) 0.2 しょうが 1 にんじん 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5 ひじき 20 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	チキンステック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.5 トマトケチャップ 1本(8) じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍かんとどき(小) 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 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 ひじき 4 冷凍豚肉条切 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	冷凍鶏肉皮付 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 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 5 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ビーフン 8 冷凍豚肉条切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 5 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 3 角こんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 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)	カルシウム 333 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 353 μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.36 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g

10月目標 よくかんで食べよう

ホームページ「食材の産地情報」  
放射物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食

検索



ラグビーワールドカップ  
神戸大会出場チーム献立

チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・きゅうりは、  
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。