

平成29年10月 こんだて表 (5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
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こんだて	☆ 季節料理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ	○ 新 料 理 ご は ん や ま と に ○チンゲンサイのさわばりため 月 見 だ ん ご	パ ン 牛肉のいために ブロccoliのガーリックため	ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし)	パ ン かぼちゃコロッケ はる さめ 春 雨 ス ー プ	☆ 季節料理 ご は ん ☆森のハンバーグ み そ し る か き	パ ン タッカンジョン ト ッ ク	ご は ん ハッシュドビーフ む 蒸し野菜(カリフラワー)	ご は ん ぶた肉の黒糖に こくとう ☆きのこじる	セルフドック (ウイナー・野菜) コーン ス ー プ
	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用) 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) しょうが 0.9 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5 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	＜ブルーベリージャム 1コ(14) あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 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	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 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 5 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 ＜月見だんご 1袋(30)	牛肉 35 さつまいも 45 なたね油(揚げ用) 1.5 ひじき 3 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうが 0.5 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 塩 0.1 冷凍ブロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 ＜洋なしゼリー(ミニ)1コ(23)	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 竹輪 1/2本(25) 米粉 8 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4 ＜洋なしゼリー(ミニ)1コ(23)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) マッシュルーム水煮 10 しめじ 5 えのきたけ 5 チンパイオン(ストリート) 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 チンゲンサイ 20 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2 ＜カット柿 1コ(40)	冷凍鶏肉 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 ウスターソース 5 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 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 冷凍カリフラワー 40 ＜ごまドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 しめじ 10 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	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック 1本(8) 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンパイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02
	お か ず の 内 容	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 0.5 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	焼そばめん 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 5 料理酒 1 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)	冷凍鶏肉 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 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 35 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 だいこん 10 水煮ぜんまい 7 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 酢 1 しゅうまい(ポーク) 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 わかめ 0.7 うずら卵水煮 0.7 にんじん 8 たまねぎ 15 白ごま 1 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01	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 カレールウ 8 チンパイオン(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 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 柑橘ドレッシング 1袋(10)	＜ふりかけ 1袋(1.3) 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 白玉団子 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2	冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 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 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.4 こしょう 0.01 冷凍ブロッコリー 40 削節 2	冷凍鶏肉 35 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 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	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 豚肉 35 にんじん 20 キャベツ 55 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	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 カクテルゼリー 20 パイン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1
日・曜日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまづけ ヨ ー グ ル ト	ご は ん 焼 鳥 風 み そ し る	ビ ビ ン バ しゅうまいのからあげ わかめ ス ー プ	パ ン だいず入りチキンカレー 野菜のドレッシングそえ	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー む 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご は ん ち く ぜ ん に ひじきのにももの	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め	パ ン クリームシチュー カミカミビーンズ フルーツカクテル	エネルギー 645kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 22mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.8%
	お か ず の 内 容	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 0.5 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	焼そばめん 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 5 料理酒 1 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)	冷凍鶏肉 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 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 35 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 だいこん 10 水煮ぜんまい 7 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 酢 1 しゅうまい(ポーク) 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 わかめ 0.7 うずら卵水煮 0.7 にんじん 8 たまねぎ 15 白ごま 1 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01	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 カレールウ 8 チンパイオン(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 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 柑橘ドレッシング 1袋(10)	＜ふりかけ 1袋(1.3) 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 白玉団子 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2	冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 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 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.4 こしょう 0.01 冷凍ブロッコリー 40 削節 2	冷凍鶏肉 35 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 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	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 豚肉 35 にんじん 20 キャベツ 55 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	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 カクテルゼリー 20 パイン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1

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

放射性物質検査報告

7/11に検査しました「キャベツ」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

チンゲンサイ、小松菜、キャベツ、青ねぎ、ほうれんそうは、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。