令和元年７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
（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	梅じゃこごはん ますのからあげ みそしる	小型パン さらうどん ミートボールのからあげ	☆季節料理 ごはん ☆夏野菜のカレー だいずとにぼしのいそあえ	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 ごはん 焼鳥風に ☆七夕そうめんじる	プルコギトッパプ (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 けい肉のピリからに 五色に	☆季節料理 ごはん おろしハンバーグ ☆とうがんスープ	○新料理 パン さわらのエスニック風 ○トマトとたまごのスープ
おかずの内容	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	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 ポークブイヨン 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	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 ポークブイヨン 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	アプリコットジャム 1袋(15) 冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 0.8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.5 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 ポークブイヨン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	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 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 0.8 そうめん 10 うずら卵水煮 25 ちらしかまぼこ(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	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 3 なたね油(揚げ用) 2 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 チキンブイヨン(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5	冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍むきえだまめ 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	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストレート) 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	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 チキンブイヨン(濃縮) 7 塩 1.2 こしょう 0.02

日・曜日	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
こんだて	ごはん やまとに ひじきのにもの	パン キャベツ入りミンチカツ とんじゃがスープ	☆季節料理 ごはん ふりかけ(わかめウェット) 他人とじ ☆なすの田楽	黒糖(こくとう)パン とうふチャンプルー カリフラワーのあまずづけ パインアップル
おかずの内容	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 つきこんにゃく 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	市産キャベツ入りミンチカツ 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	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 なたね油(揚げ用) 1.5 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	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)

中学年一食あたり
平均栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質エネルギー比	17.1％
脂肪エネルギー比	29.8％
カルシウム	321 mg
マグネシウム	88 mg
鉄	2.3 mg
ビタミンA	423 μgRAE
ビタミンB_1	0.40 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

七夕（たなばた）

７月７日（日）は七夕です。昔から願いごとを書いたたんざくや折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす習慣があります。

給食では「七夕料理」として「七夕そうめんじる」をとり入れています。「七夕そうめんじる」に入っている「そうめん」は「天の川」を、「星形かまぼこ」は「星」を表しています。

天の川をはさんでかがやくけん牛星（ひこぼし）と織姫星（おりひめ）を思いうかべながら食べてください。

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。