

# 平成30年11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(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	○ 新 料 理			季 節 献 立					こうべ特産給食		
	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	パ ン	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	ご は ん	パ ン	ナ ン
	○だいこんのいために ぶた肉と野菜のスープ	マカロニのトマトに 焼野菜(ほうれんそう)	けい肉のみそがらめ 旬 菜 ス ー プ	さんまのかば焼 きのこスープ	クリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ	鉄 火 に 田 作 り 風	ポ ト フ ゆで野菜(カリフラワー)	まぐろとひじきのもの チンゲンサイのさっぱり	神戸たまねぎミンチカツ そえ野菜(こまつな) みそしる 神戸ぶどうゼリー	ミートボールのチリソース はる きめ 春 雨 ス ー プ	だいず入りチキンカレー 焼野菜(カリフラワー)
おかず の 内 容	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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 ポークパイオン 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	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 みりん 1 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 ひまわり油(いため用)0.4 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 こいくちしょうゆ 3 みりん 2 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 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)0.5 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍スパゲティ1袋(55) 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 チキンパイオン(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 10 コールスロドレッシング1袋(10)	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	冷凍牛肉角切 35 ひじき 3 冷凍がんとどき(小)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 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 0.02 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)	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき(小)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 合わせみそ 12 削節 2 神戸ぶどうゼリー1コ(50)	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 うすくちしょうゆ(ゆで用)3 木綿豆腐 35 片栗粉 0.7 はるきめ 10 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 干しいたけ 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	レバーミートボール3コ(45) ひまわり油(いため用)0.4 たまねぎ 15 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用)0.4 チキンパイオン(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 0.7 はるきめ 10 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	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 冷凍カリフラワー 40 ベーコン 15 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
	☆ 季 節 料 理										
こんだて	米 粉 パ ン	だいずごはん	ご は ん(小)	パ ン	ご は ん	ご は ん	ぶたにらどん	パ ン	ご は ん	パ ン	
	五 目 タ ン メ ン	わかさぎのあまずづけ	カ レ ー う ど ん	こまつなとベーコンのたまごいため	ふりかけ(わかめウエット)	肉と野菜のうまに	ますのからあげ	焼 ハ ン バ ー グ	あじの野菜あんかけ	神戸ぶどうジャム	
	☆ハニーポテト	さ わ に わ ん	ちくわ 竹輪のいそべあげ	おしむぎ 押麦と野菜のスープに	たらのみぞれかけ	切干しいごんのカレーいため	み そ し る	ス ー プ に	ひじきのいりに	クリームシチュー	中学年一食あたり 平均栄養量
おかず の 内 容	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 はくさい 40 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 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 2 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	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 削節 1.5	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	こまつな 30 冷凍液卵 25 カットショルダーベーコン20 にんじん 10 たまねぎ 10 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 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 0.4 こしょう 0.02	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 削節 15 切干しいごん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークパイオン 2 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2 削節 2	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 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	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 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 カットりんご1コ(40)	チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用)0.4 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 まぐろ油漬 10 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用)0.6 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 カットりんご1コ(40)	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 ひじき 5 凍り豆腐 6 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 削節 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 チキンパイオン(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)	エネルギー 642kcal たんぱく質 25.9g カルシウム 319mg 鉄 2.3mg ビタミンA 411μgRAE 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 2.3g 脂肪エネルギー比 30.0%

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

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。

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。

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

神戸市学校給食 検索