平成29年7月こんだて表 (1・3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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
こんだて	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	パ ン あらびきソーセージ ツ ナ ポ テ ト パンプキンスープ	☆ 季 節 料 理 ご は ん ふりかけ(ゆかり) あじのたつたあげ ☆とうがんスープ	パ ン りんごジャム かぼちゃコロッケ コーンスープ	ご は ん焼 鳥 風 に 七夕そうめんじる	ご は ん 和風ハンバーグ 五 色 に	☆ 季 節 料 理 ご は ん 他 人 と じ ☆ な す の 田 楽	プルコギトッパプ (焼肉どんぶり) わかさぎのからあげ 春雨 ス ー プ
おかずの内容	冷凍牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねがいも 16 かまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 5 冷凍油揚げ 5 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	 荒挽チキンウィンナー 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 まぐる油漬 15 じゃがいも 40 冷凍ホールコーン 5 たまねぎ 15 バセリ 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 冷凍かぼちゃ 40 かまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02 	く ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8)	くりんごジャム 1袋(15) かほちゃコロッケ1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン 40 冷凍鶏肉皮引 20 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チャンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	(う味 鶏肉 () () () () () () () () () (豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 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 料理酒 1 削節 1	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 と 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 削節 1 なす 4 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	10 10 10 10 10 10 10 10
日・曜日	13日(木)	14日(金)	18日(火) 新料理	19日(水)	20日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量	しゅんさい こうべ旬菜	
こんだて	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずづけ み か ん ゼ リ ー	☆ 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	○ 新料理パ ンキャベツ入りミンチカツ○とんじゃがスープ	ご は ん や ま と に こまつなとたくあんのいためもの	黒 糖 パ ン とうふチャンプルー ミートボールのチリソース パインアップル	エネルギー 655kcal たんぱく質 25.8g	「こうべ旬菜」とは 農薬や化学肥料をでき た安全・安心な野菜で	神戸市内で生産され、 るだけ使わずに作られ
おかずの内容	様そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍水か 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 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 一般糖 1 が 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 < みかんゼリー 1コ(70)	一 冷凍豚肉 35 かほちゃ 35 にんじん 15 ビーマン 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 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 料理ワイン 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	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 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	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 冷凍こまつな 40 きざみたくあん 10 白ごま 0.8 ごま油 0.4 こいくちしょうゆ 0.2	で連見腐 70 冷凍取肉 20 砂糖 0.5 にんじん 15 キャベツ 40 青ねまわりもしょうゆ 2.5 ひまわりもしょうゆ 2.5 を 0.3 こいくちしょうゆ 2.5 塩しょうゆ 2.5 塩しょう 0.02 レバキンボール 3コ (45) たまようが 0.4 ひまかり 15 しょうか 15 しょうか 15 しょうか 2.5 たまようが 0.4 グまとうかり 1 トマトケチャップ 6 砂糖 2.5 にマトケチャップ 6 が離 2.5 ド型酒 0.3 こいベギャンブル 1コ (40)	カルシウム 333mg 鉄 2.6mg ビタミンA 428 µg ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2 0.54mg ビタミンC 27mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%	「菜菜(なな)ちゃん」を をうたが育理を は農家の作る一日のでは、 では、毎日のでは、 では、一日では、 では、では、 では、では、 では、では、 では、 では、 で	

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

の産地情報」「放 放射性物質検査報告

(検索)

5 / 23に検査しました「くきわかめ」の結果は 「検出せず」でした。ご安心ください。 たまねぎ・じゃがいも・なすは、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。