

令和2年7月 こんだて表 (4地区)

◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会
◆ごはんは神戸市内産米です (一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて		☆七夕料理				○新料理	☆季節料理		☆季節料理
	ブルコギトッパブ (焼肉どんぶり) わかさぎのあまずけ チンゲンサイとコーンのスープ	ごはん 焼鳥風に ☆七夕そうめんじる	パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	ごはん 和風ハンバーグ 五色に いちじくゼリー	ごはん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	黒糖パン とうふチャンプルー ○にんじんシリシリ パインアップル	ごはん ☆夏野菜のカレー 蒸し野菜(ブロッコリー)	パン キャベツ入りミンチカツ 白いんげんまめのポタージュ	☆えだまめごはん あげのふくめに ☆とうがんスープ
おかずの内容	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 2 なたね油(揚げ用) 1.2 砂糖 2 酢 2 チンゲンサイ 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 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 イタリアンドレッシング 1袋(8)	豆腐揚げおハンバーグ 1コ(60) チキンパイオン(スレート) 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 冷凍さやいんげん 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 県産いちじ(ザイ) 1コ(40)	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豆腐 70 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 にんじん 40 冷凍液卵 20 まぐろ油漬 12 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 カットパインアップル 1コ(40)	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ピーマン 7 なす 15 にんじん 15 たまねぎ 30 白いんげんまめビュレ 15 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールー 10 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 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍さやいんげん 20 にんじん 5 白ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 とうがん 30 冷凍豚肉 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	
日・曜日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	中学年一食あたり 平均栄養量			
こんだて	☆季節料理	○新料理				エネルギー 652kcal たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 314 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 443 μgRAE ビタミンB ₁ 0.41 mg ビタミンB ₂ 0.53 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.2g		七夕(たなばた)	
	ごはん 他人と ☆なすの田楽	パン さわらのレモンソース ○レヴィシヤ・スーパ	ごはん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも ミニゼリー(アセロラ)	小型パン さうどん ミートボールのからあげ	ごはん ベジタブルカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)			7月7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。 夏の夜空を思いうかべながら、食べ てくださいね。	
おかずの内容	冷凍牛肉 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 塩 0.5 削節 1 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮ひき肉 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	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 冷凍鶏肉皮引 20 ひよこ豆 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 セロリ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 7 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 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 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	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 ポークパイオン 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 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5	備蓄用ベジタブルカレー 180 たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料等 冷凍カリフラワー 40 柑橘ドレッシング 1袋(10)				

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、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、じゃがいもは、
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。