

神戸市教育委員会  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日

13日(木)

14日(金)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

☆ 季 節 料 理

ご は ん

他 人 と じ

☆ な す の 田 楽

小 型 パ ン

焼 そ ば

カリフラワーのあまづけ

み か ん ゼ リ ー

ご は ん

肉と野菜のうまい

ひじきと油あげのもの

○ 新 料 理

パ ン

キャベツ入りミンチカツ

○とんじagaスープ

☆ 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

中学年一食あたり  
平均栄養量

エネルギー  
656kcal

たんぱく質  
25.9g

カルシウム  
333mg

鉄  
2.6mg

ビタミンA  
432μg

ビタミンB<sub>1</sub>  
0.38mg

ビタミンB<sub>2</sub>  
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%

こんだて

お か ず  
の 内 容

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

塩 0.5

削節 1

なす 40

ひまわり油(いため用) 0.4

冷凍鶏肉皮引き肉 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

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 0.5

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

みかんゼリー 1コ(70)

冷凍牛肉 30

じゃがいも 60

にんじん 15

たまねぎ 40

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

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

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

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

こうべ旬菜

「こうべ旬菜」とは神戸市内で生産され、農薬や化学肥料をできるだけ使わずに作られた安全・安心な野菜です。シンボルマークの『葉菜(なな)ちゃん』は農家の皆さんが心をこめて作る神戸育ちの野菜と、毎日の料理を作る人の満足な顔をイメージしています。

給食では、こまつな・キャベツ・チンゲンサイ・みずななどの「こうべ旬菜」を使っています。

その月に使っている旬菜は「こんだて表」に記載しています。

みなさんの近くで育った新鮮な神戸の野菜を味わってください。

しゅんさい

葉菜ちゃん

しゅんさい

こうべ旬菜

-神戸ブランド野菜-

下線表示は「卵除去対応料理」です。