


平成29年11月 こんだて表 (特別支援学校)

◆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	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)		
こんだて	パ	ごはん	パ	ごはん	米粉パン	ごはん	ごはん	パ	ごはん	ごはん	ごはん		
	オレンジチキン	京風うまに	けい肉のチャウダー	さんまのかば焼	五目タンメン	鉄火に	味つけのり	牛肉のウエスタン風	ふりかけ(ひじきウエット)	けい肉のみそがらめ	親子に		
	野菜スープ	りんご	蒸し野菜(ブロッコリー)	きのこスープ	☆ハニーポテト	ひじきとうもろこしのもの	神戸たまねぎミンチカツ こまつなのいためもの みそしる 神戸ぶどうゼリー	ほうれんそうのガーリックいため	いかだんごのスープ	旬菜スープ	切干しだいこんのカレーいため		
おかず の内容	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 パプリカ 0.02 たまねぎ 20 オレンジジュース 15ml ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 片栗粉 0.5 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんとどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 カットりんご 1コ(40)	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(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 フレンチドレッシング1袋(8)	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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 しめじ 10 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 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) 0.6 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	タンメン 8 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 ポークブイオン 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	冷凍牛肉 30 冷凍生揚げ 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 にんじん 10 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	味つけのり 1袋(1.5) 神戸市内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 ベーコン 8 ひまわり油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 冷凍豆腐 35 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 料理酒 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 イカだんご 0.4 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 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	ふりかけ 1袋(2.8) だいず水煮 20 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 3 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 15 えのきたけ 5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンブイオン(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 砂糖 4 みりん 2 こまつな 30 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 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 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 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2		
	日・曜日	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量	感謝して 食べよう 毎日の給食はたくさ んの人たちの手によっ て作られています。 残さずに食べること と、食器を大切に使う ことも給食を作ってく れる人たちに感謝をす ることになります。 まわりの人に対する 感謝の気持ちを忘れな いようにしましょう。 	
	こんだて	ぶたにらどん	パ	だいずごはん	パ	ごはん	小型パン	はつがげまい 発芽玄米入りごはん	パ	ごはん(小)			感謝して 食べよう
		はたはたのからあげ	けい肉のこはくあげ	ますのからあげ	神戸ぶどうジャム	ビーフカレー	ちゃんぽん	あじのたつたあげ	にこみハンバーグ	カレーうどん	エネルギー 647kcal		
		みそしる	〇洋風にも	さわにわん	野菜ソテー	蒸し野菜(カリフラワー)	野菜のドレッシングそえ	けんちんじる	ぶた肉と野菜のスープ	ちりめんじゃこのいりに ミニゼリー(アセロラ)	たんぱく質 26.4g		
	おかず の内容	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 はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 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	冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 ポークハム 20 じゃがいも 55 にんじん 15 チンゲンサイ 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 5 ポークブイオン 5 塩 0.5 こしょう 0.02	蒸しだいず 10 冷凍油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 バター 0.1 削節 0.5 ます 1切(40) 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 冷凍豚肉糸切 30 コーンスターチ 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	神戸ぶどうジャム 1袋(15) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 料理酒 0.6 牛乳 15ml プレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ポークブイオン 5 トマトペースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02 コーンスターチ 0.8 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍カリフラワー 40 和風ドレッシング 1袋(8)	中華めん 15 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 にんじん 20 たまねぎ 40 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 だいこん 40 きゅうり 10 中華ドレッシング1袋(10)	あじ 1切(50) しょうが 0.5 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 冷凍鶏肉皮引 15 冷凍豆腐 30 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 冷ほうれんそう 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 0.2 削節 2	チキンハンバーグ 1コ(60) 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 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 削節 2 しらす干し 12 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 ミニゼリー 1コ(22)	カルシウム 312mg 鉄 2.5mg ビタミンA 447 μg ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 30%		

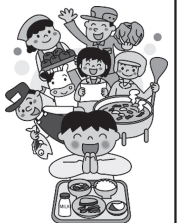
ホームページ「食材の産地情報」「放
射性物質検査結果」を掲載しています

放射性物質検査報告 8/22に検査し
ました「冷凍牛肉・冷凍液卵」の結果は
「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ、青ねぎ、チンゲンサイ、こまつな、ほうれんそう、にん
じんは、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