

平成29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
(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 ン	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	ご は ん	ご は ん	小 型 パ ン	こ う べ 特 産 給 食	○ 新 料 理			☆ 季 節 料 理		
	焼 ハ ン バ ー グ	あじのたつたあげ	親 子 に	鉄 火 に	さ ら う ど ん	ご つ け の 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	パ ン	ご は ん	ご は ん	米 粉 パ ン	ぶ た に ら ど ん	
	ぶた肉と野菜のスープ	け ん ち ん じ ゅ	切干しだいこんのカレーいため	ひじきととうもろこしのにも	野菜のドレッシングそえ		○ 洋 風 に も の	ゆで野菜(カリフラワー)	いかにだんごのスープ	☆ハニーポテト	み そ し る	
お か ず の 内 容	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 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	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 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	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 3 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 塩 0.2 カレー粉 0.2	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 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	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 ポークブイオン 5 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 中華ドレッシング1袋(10)	味つけのり 1袋(1.5) 神戸市内産たまねぎミンチカツ(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 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	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)	ふりかけ 1袋(2.8) だいたず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにやく 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 0.4 しょうが 0.5 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 15 えのきたけ 5 干ししいたけ 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 0.5	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 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 しょうが(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	
	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)	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、好ききらいをしないこと、食器を大切にすることも給食を作ってくれる人たちに感謝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	パ ン	ご は ん	ご は ん	パ ン	パ ン	ご は ん(小)	ご は ん	パ ン	だ い ず ご は ん		
		オレンジチキンソー 野 菜 ス ー プ	さんまのかば焼 きのこスープ	京 風 う ま に に び た し り ん ぞ	けい肉のチャウダー 焼野菜(ほうれんそう)	牛肉のウエスタン風 ゆで野菜(ブロッコリー)	カレーうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(アセロラ)	けい肉のみそがらめ 旬 菜 ス ー プ	神戶ぶどうジャム ビーフストロガノフ 野菜のいために	ますのからあげ さ わ に わ ん		
	お か ず の 内 容	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 しょうが 0.2 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 料理ワイン 1 バブリカ 0.02 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	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 こめじ 10 えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 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 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 25 だいたず 12 冷凍がんもどき(小) 15 にんじん 20 たまねぎ 30 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 ホウイトソース 20 キャベツ(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 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 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング1袋(8)	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 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 ミニゼリー 1コ(22)	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 牛乳 15ml ブレンヨーグルト 3 ホウイトソース 25 ポークブイオン 4 トマトペースト 5 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02 コンスターチ 0.8 冷凍豚肉系切 10 冷凍豚肉系切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 ごぼう 10 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 0.6 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	神戸ぶどうジャム 1袋(15) 油揚げ 40 しらす干し 15 にんじん 5 砂糖 1 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレンヨーグルト 3 ホウイトソース 25 ポークブイオン 4 トマトペースト 5 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02 コンスターチ 0.8 冷凍豚肉系切 10 冷凍豚肉系切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 ごぼう 10 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 0.6 こいくちしょうゆ 1.4 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 削節 0.5 みりん 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 冷凍豚肉系切 30 こまつな 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 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	エネルギー 648kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 312mg 鉄 2.5mg ビタミンA 447μg 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%	

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

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

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。

