



令和元年11月 こんだて表 (4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
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
こんだて	☆ 季 節 料 理			○ 新 料 理	季 節 献 立				○ 新 料 理		はつげんまい
	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ナ ン	ご は ん	パ ン	発芽玄米入りごはん
	五 目 タ ン メ ン	けい肉のみそがらめ	ポー ク シ チ ュ ー	○ 牛肉のしぐれに	さんまのかば焼	まぐろとひじきのにも	けい肉のあまずづけ	だいず入りチキンカレー	○ ふのたまごとじ み そ し る	神戸ぶどうジャム あ じ の フ ラ イ	肉と野菜のうまに
お か ず の 内 容	☆ ハ ニ ー ポ テ ト	ぶた肉とれんこんのスープ	ポ バ イ ソ テ ー	だ ん ご じ る	き の こ ス ー プ	野 菜 の ご ま あ え	チンゲンサイのスープ	カリフラワーのソテー	り ん ご	春 雨 ス ー プ	ひじきと油あげのもの
	タンメン 8	冷凍鶏肉皮付 40	冷凍豚肉 35	冷凍牛肉 35	さんま 1切(40)	まぐろ油漬 30	冷凍鶏肉皮付 2コ(60)	冷凍鶏肉皮付 30	おつゆふ 5	神戸ぶどうジャム 1袋(15)	冷凍豚肉 30
	冷凍豚肉 20	鶏レバー 20	じゃがいも 50	ごぼう 25	しょうが 0.5	ひじき 3	塩 0.3	だ い ず 15	冷凍液卵 20	あじフライ 1枚(40)	じゃがいも 60
	冷凍えび 10	おろしにんにく 0.1	にんじん 20	糸こんにゃく 20	片栗粉 3	冷凍がんとどき 25	こしょう 0.01	じゃがいも 30	冷凍豚肉 15	なたね油(揚げ用) 4	にんじん 15
	料理酒 0.25	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 30	しょうが 1	小麦粉 1	にんじん 10	片栗粉 4.5	たまねぎ 20	たまねぎ 20	はるさめ 10	たまねぎ 40
	冷凍液卵 10	料理酒 1	マッシュルーム水煮 7	ひまわり油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 2.5	こいくちしょうゆ 3	小麦粉 1.5	ひまわり油(いた	たまねぎ 30	青ねぎ 3	冷凍グリーンピース 3
	にんじん 10	片栗粉 6	デミグラスソース 30	砂糖 3	砂糖 3	みりん 2	なたね油(揚げ用) 4	ひまわり油(いた	たまねぎ 30	ひまわり油(いた	ひまわり油(いた
	冷凍ほうれんそう 5	なたね油(揚げ用) 4	トマトピューレ 2	こいくちしょうゆ 4.5	こいくちしょうゆ 5	たまねぎ 25	砂糖 1.8	こいくちしょうゆ 3	ひまわり油(いた	ひまわり油(いた	ひまわり油(いた
	はくさい 40	白ごま 2	トマトケチャップ 2.5	料理酒 1	料理酒 1	ひまわり油(いた	こいくちしょうゆ 3	カレールウ 8	砂糖 4	砂糖 3	こいくちしょうゆ 4
	干しいたけ 0.3	赤みそ 4	トマトケチャップ 2	みりん 2	冷	ひまわり油(いた	こいくちしょうゆ 3	チキンパイオン(濃縮) 4	砂糖 4	冷凍ほうれんそう 10	料理酒 1
	しょうが 0.5	砂糖 1	ウスターソース 2	白玉団子 30	冷	ひまわり油(いた	こいくちしょうゆ 3	トマトケチャップ 2	料理酒 1	干しいたけ 0.3	塩 0.3
	ひまわり油(いた	みりん 2	料理ワイン 2	冷凍鶏肉皮引 20	干しいたけ 0.3	砂糖 2.5	酢 3	ウスターソース 2	削節 1	しょうが 0.3	削節 1
	ボークパイオン 10	にんじん 10	塩 0.3	冷凍鶏肉 20	料理酒 0.5	こいくちしょうゆ 3.5	チンゲンサイ 30	料理ワイン 2	油揚げ 3	ひじき 5	ひじき 5
	うすくちしょうゆ 2	白ねぎ 5	こしょう 0.02	木綿豆腐 35	冷凍さといも 20	削節 1	にんじん 10	こしょう 0.01	じゃがいも 30	ひまわり油(いた	油揚げ 5
	料理酒 0.5	おろしにんにく 0.1	冷凍ほうれんそう 35	にんじん 10	にんじん 10	冷凍こまつな 25	たまねぎ 15	こしょう 0.01	ベーコン 15	ボークパイオン 10	にんじん 5
塩 0.8	ひまわり油(いた	冷凍ホールコーン 5	冷凍ほうれんそう 10	冷凍さといも 20	はくさい 40	ひまわり油(いた	冷	にんじん 10	うすくちしょうゆ 3	ひまわり油(いた	
こしょう 0.02	うすくちしょうゆ 3	ひまわり油(いた	だいこん 20	だいこん 20	こいくちしょうゆ 4	ボークパイオン 8	パセリ 0.5	たまねぎ 25	料理酒 1	砂糖 2	
さつまいも 60	料理酒 1	バター 0.5	合わせみそ 6	合わせみそ 6	白ごま 1	ボークパイオン 8	ひまわり油(いた	わかめ 0.7	合わせみそ 12	こいくちしょうゆ 2.5	
なたね油(揚げ用) 2	みりん 1	塩 0.1	白みそ 6	塩 0.2	白ごま 1	料理酒 1	塩 0.4	たまねぎ 25	合わせみそ 12	こいくちしょうゆ 2.5	
はちみつ 6	塩 0.3	塩 0.1	白みそ 6	塩 0.2	白ごま 1	料理酒 1	塩 0.4	わかめ 0.7	合わせみそ 12	こいくちしょうゆ 2.5	
	こしょう 0.02	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.03	こしょう 0.01	削節 2	料理酒 1	料理酒 0.5
				削節 2	こしょう 0.01	中華ドレッシング 1袋(10)		こしょう 0.01	カットりんご 1コ(40)	こしょう 0.02	削節 0.5
日・曜日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	毎日の給食はたく
こんだて	こうべ特産給食										
	ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	米 粉 入 り パ ン	さんの人たちによつて作られています。
	神戸たまねぎミンチカツ こまつなとくあんのため み そ し る 神戸ぶどうゼリー	さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ	ふりかけ(ひじきウエット) だいこんのいために ぶた肉と野菜のスープ	さわらのエスニック風 ス ー プ に	鉄 火 に	カ レ ー う ど ん	ちくわ 竹輪のいそべあげ	にこみハンバーグ 野 菜 ソ テ ー	ますのからあげ さ わ に わ ん	けい肉のチャウダー ち 蒸し野菜(ブロッコリー)	たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3%
お か ず の 内 容	新納豆(炊きかけ) 1コ(60)	スパゲティ 22	ふりかけ 1袋(2.8)	さわら 1切(50)	牛肉 30	冷凍うどん 45	チキンハンバーグ 1コ(60)	蒸しだいず 10	冷凍鶏肉皮引 25	カルシウム 311mg	好ききらいしないこと、食器を大切に使うことも感謝の気持ち
	なたね油(揚げ用) 6	冷凍鮭フレーク 10	だいこん 40	料理酒 0.5	生揚げ 35	冷凍牛肉 30	たまねぎ 10	油揚げ 3	鶏レバー 8	マグネシウム 87mg	ちをあらわすことになり
	こまつな 30	ベーコン 10	冷凍牛肉ひき肉 30	塩 0.3	じゃがいも 40	にんじん 10	ひまわり油(いた	しらす干し 3	じゃがいも 40	鉄 2.3mg	まわりの人に対する感謝の気持ちを忘
	きざみたくあん 8	ほうれんそう 20	にんじん 10	片栗粉 5	にんじん 15	たまねぎ 30	ひまわり油(いた	にんじん 5	たまねぎ 20	ビタミンA 436μgRAE	れないようにしま
	たまねぎ 20	にんじん 10	たけのこ水煮 5	カレー粉 0.3	ごぼう 20	白ねぎ 5	砂糖 0.5	砂糖 1	にんじん 20	ビタミンB ₁ 0.40mg	しょう。
	白ごま 0.7	たまねぎ 20	青ねぎ 3	なたね油(揚げ用) 3	ひまわり油(いた	カレールウ 7	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 30	ビタミンB ₂ 0.52mg	
	ごま油 0.2	しょうが 0.5	おろしにんにく 0.2	たまねぎ 10	ひまわり油(いた	こいくちしょうゆ 4	トマトケチャップ 6	塩 0.1	冷凍グリーンピース 5	ビタミンC 22mg	
	こいくちしょうゆ 0.2	白ごま 2	ひまわり油(いた	砂糖 3	合わせみそ 6	白ねぎ 5	ウスターソース 3	削節 0.5	ひまわり油(いた	食物繊維 3.7g	
	木綿豆腐 35	マッシュルーム水煮 7	合わせみそ 4.5	こいくちしょうゆ 2	砂糖 3	こいくちしょうゆ 0.8	冷	ます 1切(40)	バター 1	食塩相当量 2.3g	
	にんじん 10	ひまわり油(いた	砂糖 2	酢 6	こいくちしょうゆ 0.8	料理酒 1	にんじん 10	塩 0.3	牛乳 20ml		
	キャベツ 15	バター 1	料理酒 3	塩 0.2	煮干し 9	削節 1	冷凍ほうれんそう 10	こしょう 0.01	ホワイトソース 20		
	たまねぎ 15	牛乳 15ml	トウバンジャン 0.08	一味とうがらし 0.01	ひまわり油(いた	竹輪 1/2本(25)	キャベツ 60	片栗粉 3	チキンパイオン(濃縮) 3		
	合わせみそ 12	ホワイトソース 20	冷凍豚肉 30	ベーコン 20	なたね油(揚げ用) 0.5	米粉 6	冷凍ホールコーン 10	なたね油(揚げ用) 2.5	料理ワイン 2		
	削節 2	ボークパイオン 8	にんじん 15	にんじん 20	白ごま 0.5	あおさ 0.1	ひまわり油(いた	ごまつな 10	塩 0.5		
	神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	料理ワイン 1	たまねぎ 30	キャベツ 50	砂糖 1.5	なたね油(揚げ用) 4	こいくちしょうゆ 2	じゃがいも 15	ホ		
	きゅうり 5	しょうが 0.3	たまねぎ 20	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 1	塩 0.4	にんじん 10	ごぼう 10			
	7フレンドドレッシング 1袋(8)	ひまわり油(いた	冷凍ホールコーン 7	冷凍ホールコーン 7	こいくちしょうゆ 1	こしょう 0.02	しょうが 0.4	しょうが 0.4			
		こしょう 0.01	ひまわり油(いた	ひまわり油(いた	こいくちしょうゆ 1		うすくちしょうゆ 3	料理酒 1			
			ボークパイオン 5	ボークパイオン 5			料理酒 1	塩 0.4			
			料理酒 1	料理ワイン 2			塩 0.4	削節 1.5			
			塩 0.4	塩 0.5			塩 0.4				
			こしょう 0.01	こしょう 0.02			こしょう 0.01				
							こしょう 0.02				

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

検索

こまつな・キャベツ・青ねぎ・ほうれんそう・チンゲンサイ・
にんじんは、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。

