



# 令和元年11月 こんだて表 (5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)                                                                                |     |
|------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------|----------|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|-----------|--------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|            |                               |             |                                   |             | ○新料理                     |          | ☆季節料理                   |           | こうべ特産給食                                                 |             |                                       |           |                          |             | ○新料理                           |             |                                 |                    |                                |             |                                                                                       |     |
| こんだて       | ごはん<br>まぐろとひじきのにもの<br>野菜のごまあえ |             | パン<br>神戸ぶどうジャム<br>あじのフライ<br>春雨スープ |             | ごはん<br>○牛肉のしぐれに<br>だんごじる |          | パン<br>五目タンメン<br>☆ハニーポテト |           | ごはん<br>神戸たまねぎミンチカツ<br>こまつなとくあんのためもの<br>みそしる<br>神戸ぶどうゼリー |             | 発芽玄米入りごはん<br>肉と野菜のうまに<br>ひじきと油あげのにももの |           | パン<br>さわらのエスニック風<br>スープに |             | ごはん<br>○ふのたまごとじ<br>みそしる<br>りんご |             | パン<br>だいず入りチキンカレー<br>カリフラワーのソテー |                    | ごはん<br>けい肉のあまずづけ<br>チンゲンサイのスープ |             | ごはん<br>けい肉のみそがらめ<br>ぶた肉とれんこんのスープ                                                      |     |
| おかず<br>の内容 | まぐろ油漬                         | 30          | 神戸ぶどうジャム                          | 1袋(15)      | 冷凍牛肉                     | 35       | タンメン                    | 8         | 神戸特産給食 1コ(60)                                           | 冷凍豚肉        | 30                                    | さわら       | 1切(50)                   | おつゆふ        | 5                              | 冷凍鶏肉皮付      | 30                              | 冷凍鶏肉皮付             | 2コ(60)                         | 冷凍鶏肉皮付      | 40                                                                                    |     |
|            | ひじき                           | 3           | あじフライ                             | 1枚(40)      | ごぼう                      | 25       | 冷凍豚肉                    | 20        | じゃがいも                                                   | 60          | じゃがいも                                 | 60        | 料理酒                      | 0.5         | 鶏レバー                           | 20          | 塩                               | 0.3                | 鶏レバー                           | 20          |                                                                                       |     |
|            | 冷凍がんとどき                       | 25          | なたね油(揚げ用)                         | 4           | 糸こんにゃく                   | 20       | 冷凍えび                    | 10        | たまねぎ                                                    | 15          | たまねぎ                                  | 40        | 塩                        | 0.3         | しょうが                           | 0.01        | じゃがいも                           | 30                 | こしょう                           | 0.01        | しょうが                                                                                  | 0.6 |
|            | にんじん                          | 10          | はるさめ                              | 10          | しょうが                     | 1        | 料理酒                     | 0.25      | こまつな                                                    | 30          | 片栗粉                                   | 5         | なたね油(揚げ用)                | 3           | おろしにんにく                        | 0.1         | にんじん                            | 20                 | 片栗粉                            | 4.5         | こいくちしょうゆ                                                                              | 2   |
|            | たまねぎ                          | 25          | 冷凍豚肉                              | 20          | ひまわり油(いため用)              | 0.6      | 冷凍液卵                    | 10        | きざみたくあん                                                 | 8           | カレー粉                                  | 0.3       | にんじん                     | 4           | たまねぎ                           | 20          | 小麦粉                             | 1.5                | 料理酒                            | 1           | 片栗粉                                                                                   | 6   |
|            | ひまわり油(いため用)                   | 0.6         | 砂糖                                | 3           | にんじん                     | 10       | 冷凍ほうれんそう                | 5         | 白ごま                                                     | 0.7         | なたね油(いため用)                            | 0.6       | たまねぎ                     | 10          | ひまわり油(いため用)                    | 0.6         | ひまわり油(いため用)                     | 0.6                | なたね油(揚げ用)                      | 4           | なたね油(揚げ用)                                                                             | 4   |
|            | 砂糖                            | 2.5         | にんじん                              | 15          | こいくちしょうゆ                 | 4.5      | 料理酒                     | 1         | 白ごま                                                     | 0.2         | 砂糖                                    | 3         | 砂糖                       | 3           | かレールウ                          | 8           | 砂糖                              | 1.8                | こいくちしょうゆ                       | 3           | 赤みそ                                                                                   | 4   |
|            | こいくちしょうゆ                      | 3.5         | 冷凍ほうれんそう                          | 10          | みりん                      | 2        | はくさい                    | 40        | ごま油                                                     | 0.2         | こいくちしょうゆ                              | 4         | こいくちしょうゆ                 | 2           | チキンパイオン(濃縮)                    | 4           | 酢                               | 3                  | 砂糖                             | 3           | 砂糖                                                                                    | 4   |
|            | 削節                            | 1           | 干しいたけ                             | 0.3         | 白玉団子                     | 30       | 干しいたけ                   | 0.3       | こいくちしょうゆ                                                | 0.2         | 料理酒                                   | 1         | 酢                        | 6           | 料理酒                            | 1           | トマトケチャップ                        | 2                  | チンゲンサイ                         | 30          | みりん                                                                                   | 2   |
|            | 冷凍こまつな                        | 25          | しょうが                              | 0.3         | 冷凍鶏肉皮引                   | 20       | しょうが                    | 0.5       | 木綿豆腐                                                    | 35          | 塩                                     | 0.3       | 塩                        | 0.2         | 削節                             | 1           | ウスターソース                         | 2                  | 冷凍豚肉                           | 20          | 豚肉                                                                                    | 15  |
| はくさい       | 40                            | ひまわり油(いため用) | 0.4                               | 料理酒         | 0.5                      | ポークパイオン  | 10                      | にんじん      | 10                                                      | ひじき         | 5                                     | ベーコン      | 20                       | 油揚げ         | 3                              | 料理ワイン       | 2                               | 冷凍豚肉               | 20                             | れんこん水煮      | 10                                                                                    |     |
| 白ごま        | 1                             | ポークパイオン     | 10                                | 冷凍さといも      | 20                       | うすくちしょうゆ | 2                       | キャベツ      | 15                                                      | 油揚げ         | 5                                     | にんじん      | 20                       | じゃがいも       | 30                             | こしょう        | 0.01                            | 木綿豆腐               | 25                             | にんじん        | 10                                                                                    |     |
| 中華ドレッシング   | 1袋(10)                        | うすくちしょうゆ    | 3                                 | にんじん        | 10                       | 料理酒      | 0.5                     | たまねぎ      | 15                                                      | にんじん        | 5                                     | キャベツ      | 50                       | たまねぎ        | 15                             | ベーコン        | 15                              | たまねぎ               | 15                             | おろしにんにく     | 0.1                                                                                   |     |
|            |                               | 料理酒         | 1                                 | 冷凍ほうれんそう    | 10                       | 塩        | 0.8                     | 合わせみそ     | 12                                                      | ひまわり油(いため用) | 0.4                                   | たまねぎ      | 20                       | たまねぎ        | 25                             | 冷凍カリフラワー    | 40                              | ひまわり油(いため用)        | 0.2                            | ひまわり油(いため用) | 0.4                                                                                   |     |
|            |                               | 塩           | 0.4                               | だいこん        | 20                       | ごしょう     | 0.02                    | 合わせみそ     | 6                                                       | 砂糖          | 2                                     | 砂糖        | 2                        | わかめ         | 0.7                            | パセリ         | 0.5                             | ポークパイオン            | 8                              | うすくちしょうゆ    | 3                                                                                     |     |
|            |                               | こしょう        | 0.02                              | 合わせみそ       | 6                        | ごしょう     | 0.02                    | 合わせみそ     | 6                                                       | こいくちしょうゆ    | 2.5                                   | 砂糖        | 2                        | 合わせみそ       | 12                             | ひまわり油(いため用) | 0.4                             | こいくちしょうゆ           | 3                              | 料理酒         | 1                                                                                     |     |
|            |                               |             |                                   | 白みそ         | 6                        | ごしょう     | 0.02                    | 合わせみそ     | 6                                                       | こいくちしょうゆ    | 2.5                                   | 砂糖        | 2                        | 合わせみそ       | 12                             | ひまわり油(いため用) | 0.4                             | 料理酒                | 1                              | みりん         | 1                                                                                     |     |
|            |                               |             |                                   | 削節          | 2                        | はちみつ     | 6                       | 削節        | 2                                                       | 料理酒         | 0.5                                   | 塩         | 0.5                      | 削節          | 2                              | 塩           | 0.1                             | 塩                  | 0.3                            | 塩           | 0.3                                                                                   |     |
|            |                               |             |                                   |             |                          |          |                         |           |                                                         | 神戸ぶどうゼリー    | 1コ(50)                                |           |                          |             |                                | カットりんご      | 1コ(40)                          |                    |                                | こしょう        | 0.03                                                                                  |     |
|            |                               |             |                                   |             |                          |          |                         |           |                                                         |             |                                       |           |                          |             |                                |             |                                 |                    |                                |             |                                                                                       |     |
| 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<br>平均栄養量              |             | 毎日の給食はたく                                                                              |     |
| こんだて       | 小型パン                          |             | ごはん                               |             | パン                       |          | だいずごはん                  |           | ごはん                                                     |             | パン                                    |           | ごはん(小)                   |             | 米粉入りパン                         |             | ごはん                             |                    | エネ                             |             | さん                                                                                    |     |
|            | さけクリームスパゲティ                   |             | 鉄火に                               |             | にこみハンバーグ                 |          | ますのからあげ                 |           | ふりかけ(ひじきウエット)                                           |             | ポークシチュー                               |           | カレーうどん                   |             | けい肉のチャウダー                      |             | さんまのかば焼                         |                    | たんぱく質エネルギー比                    |             | た                                                                                     |     |
|            | 野菜のドレッシングそえ                   |             | 田作り風                              |             | 野菜ソテー                    |          | さわにわん                   |           | ぶた肉と野菜のスープ                                              |             | ポパイソテー                                |           | 竹輪のいそべあげ                 |             | 蒸し野菜(ブロッコリー)                   |             | きのこスープ                          |                    | 脂肪エネルギー比                       |             | 残さず                                                                                   |     |
| おかず<br>の内容 | スパゲティ                         | 22          | 牛肉                                | 30          | チキンハンバーグ                 | 1コ(60)   | 蒸しだいず                   | 10        | ふりかけ                                                    | 1袋(2.8)     | 冷凍豚肉                                  | 35        | 冷凍うどん                    | 45          | 冷凍鶏肉皮引                         | 25          | さんま                             | 1切(40)             | カルシウム                          | 好き          |                                                                                       |     |
|            | 冷凍鮭フレーク                       | 10          | 生揚げ                               | 35          | たまねぎ                     | 10       | だいこん                    | 3         | じゃがいも                                                   | 40          | じゃがいも                                 | 50        | 冷凍牛肉                     | 30          | 鶏レバー                           | 8           | しょうが                            | 0.5                | 311mg                          | と、食器を大切に使   |                                                                                       |     |
|            | ベーコン                          | 10          | じゃがいも                             | 40          | ひまわり油(いため用)              | 0.2      | しらす干し                   | 3         | 冷凍牛肉ひき肉                                                 | 30          | にんじん                                  | 20        | 冷凍牛肉                     | 30          | じゃがいも                          | 40          | 料理酒                             | 1                  | マグネシウム                         | う           |                                                                                       |     |
|            | ほうれんそう                        | 20          | にんじん                              | 15          | 砂糖                       | 0.5      | にんじん                    | 5         | たまねぎ                                                    | 10          | たまねぎ                                  | 30        | にんじん                     | 10          | たまねぎ                           | 20          | 片栗粉                             | 3                  | 87mg                           | う           |                                                                                       |     |
|            | にんじん                          | 10          | ごぼう                               | 20          | トマトケチャップ                 | 6        | 砂糖                      | 1         | たけのこ水煮                                                  | 5           | マッシュルーム水煮                             | 7         | たまねぎ                     | 30          | にんじん                           | 40          | 小麦粉                             | 1                  | 鉄                              | ちをあらわすことに   |                                                                                       |     |
|            | たまねぎ                          | 20          | ひまわり油(いため用)                       | 0.6         | ウスターソース                  | 3        | こいくちしょうゆ                | 2         | 青ねぎ                                                     | 3           | ひまわり油(いため用)                           | 0.6       | 白ねぎ                      | 5           | たまねぎ                           | 30          | なたね油(揚げ用)                       | 2.5                | 2.3mg                          | なりま         |                                                                                       |     |
|            | 冷凍ホールコーン                      | 5           | 合わせみそ                             | 6           | 冷凍豚肉糸切                   | 15       | おろしにんにく                 | 0.2       | 合わせみそ                                                   | 4.5         | デミグラスソース                              | 30        | かレールウ                    | 7           | 冷凍グリーンピース                      | 5           | 砂糖                              | 3                  | ビタミンA                          | まわりの人に対す    |                                                                                       |     |
|            | マッシュルーム水煮                     | 7           | 砂糖                                | 3           | にんじん                     | 10       | ひまわり油(いため用)             | 0.6       | 砂糖                                                      | 3           | トマトピューレ                               | 2         | 砂糖                       | 0.2         | ひまわり油(いため用)                    | 0.6         | こいくちしょうゆ                        | 5                  | 436μgRAE                       | る感謝の気持ち     |                                                                                       |     |
|            | ひまわり油(いため用)                   | 0.6         | こいくちしょうゆ                          | 0.8         | 冷凍ほうれんそう                 | 10       | 干しいたけ                   | 0.3       | 料理酒                                                     | 2           | トウモロコシ                                | 0.08      | こいくちしょうゆ                 | 4           | バター                            | 1           | みりん                             | 2                  | 0.40mg                         | れな          |                                                                                       |     |
|            | バター                           | 1           | 料理酒                               | 1           | キャベツ                     | 60       | 合わせみそ                   | 0.01      | 米粉                                                      | 1           | ウスターソース                               | 2         | こいくちしょうゆ                 | 4           | 牛乳                             | 20ml        | 冷凍しめじ                           | 10                 | ビタミンB <sub>1</sub>             | しょう。        |                                                                                       |     |
| 牛乳         | 15ml                          | 削節          | 1                                 | 冷凍ホールコーン    | 10                       | ごしょう     | 0.01                    | なたね油(揚げ用) | 2.5                                                     | 料理ワイン       | 2                                     | 砂糖        | 2                        | ホワイ         | 20                             | 冷凍えのきたけ     | 10                              | 0.52mg             | る感謝の気持ち                        |             |                                                                                       |     |
| ホワイトソース    | 20                            | 煮干し         | 9                                 | ひまわり油(いため用) | 0.6                      | しょうが     | 0.4                     | 冷凍豚肉糸切    | 30                                                      | 塩           | 0.3                                   | 米         | 6                        | チキンパイオン(濃縮) | 3                              | 干しいたけ       | 0.3                             | 3.7g               | 忘                              |             |                                                                                       |     |
| ポークパイオン    | 8                             | 白ごま         | 0.5                               | 料理酒         | 2                        | こいくちしょうゆ | 2                       | にんじん      | 15                                                      | ごしょう        | 0.02                                  | あおさ       | 0.1                      | 冷凍豚肉        | 20                             | しょうが        | 0.5                             | ビタミンB <sub>2</sub> | れな                             |             |                                                                                       |     |
| 料理ワイン      | 1                             | 砂糖          | 1.5                               | 塩           | 0.4                      | 料理酒      | 1                       | たまねぎ      | 30                                                      | ガーリック       | 0.04                                  | なたね油(揚げ用) | 4                        | 料理ワイン       | 2                              | ひまわり油(いため用) | 0.6                             | 22mg               | しょう。                           |             |                                                                                       |     |
| 塩          | 0.5                           | こしょう        | 0.02                              | こしょう        | 0.02                     | こしょう     | 0.02                    | しょうが      | 0.4                                                     | 冷凍ほうれんそう    | 35                                    | 竹輪        | 1/2本(25)                 | 塩           | 0.5                            | ポークパイオン     | 8                               | 食物繊維               | しょう。                           |             |                                                                                       |     |
| こしょう       | 0.02                          | にんじん        | 5                                 | 白ごま         | 0.5                      | こいくちしょうゆ | 2                       | しょうが      | 0.4                                                     | 冷凍ホールコーン    | 5                                     | 米粉        | 6                        | こしょう        | 0.02                           | こいくちしょうゆ    | 4                               | 3.7g               | しょう。                           |             |                                                                                       |     |
| キャベツ       | 35                            | きゅうり        | 5                                 | 砂糖          | 1.5                      | 料理酒      | 1                       | たまねぎ      | 30                                                      | ひまわり油(いため用) | 0.1                                   | あおさ       | 0.1                      | 冷凍ブロッコリー    | 40                             | 料理酒         | 2                               | 食塩相当量              | しょう。                           |             |                                                                                       |     |
| アヲドレッシング   | 1袋(8)                         | こいくちしょうゆ    | 1                                 | こしょう        | 0.02                     | こしょう     | 0.02                    | 削節        | 1.5                                                     | ごしょう        | 0.01                                  | ごしょう      | 0.01                     | ごしょう        | 0.01                           | ごしょう        | 0.01                            | 2.3g               | しょう。                           |             |  |     |

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。

