

平成30年10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
(一財)神戸市学校給食会

※平成30年9月(公財)神戸市スポーツ教育協会より事業移管しました。

日・曜日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
こんだて	ごはん ちくぜんに わかさぎのからあげ	ごはん 焼みそしる き	パ さわらのエスニック風 チンゲンサイとコーンのスープ	ごはん やまとに あまずあえ	パ 牛肉のいために ゆで野菜(カリフラワー)	ごはん カレー肉じゃが 焼つくねのあんかけ	かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ	ビビンバ しゅうまいのからあげ わかめスープ	小型パン 焼そば カリフラワーのあまづけ ヨーグルト	☆季節料理 菜めし ☆焼さんま ぶたじる	ごはん こうやの五目に 野菜のごまあえ	パ ちゅうか風たまごじ はるまき
おかず の内容	冷凍鶏肉 35 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用)2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5	冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8 こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 カット柿 1コ(40)	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 きな粉 3.5 片栗粉 2 一味とうがらし 0.01 なたね油(揚げ用)3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 チンゲンサイ 30 にんじん 10 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 しらす干し 3 チンゲンサイ 10 にんじん 5 キャベツ 40 砂糖 1 うすくちしょうゆ 3 酢 1.5	バター 1コ(8) 冷凍牛肉 35 さつまいも 45 なたね油(揚げ用)1.5 ひじき 3 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.1 冷凍カリフラワー 40 青じそドレッシング1袋(8)	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 里芋れんこん鶏つくね50 ひまわり油(いため用)0.4 白ねぎ 12 料理酒 1 塩 0.1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.7	さけ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用)4 冷凍豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 だいこん 10 水煮せんまい 7 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 酢 1 しゅうまい(ボク)2コ(36) なたね油(揚げ用)1.5 わかめ 0.7 うずら卵水煮 20 干ししいたけ 0.3 にんじん 8 たまねぎ 15 白ごま 1 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍ほうれんそう 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼さんま 1切(25) ひまわり油(いため用)0.2 こいくちしょうゆ 3.5 しょうが 1 砂糖 2 料理酒 1.5 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 ヨーグルト 1コ(80)	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼さんま 1切(25) ひまわり油(いため用)0.2 こいくちしょうゆ 3.5 しょうが 1 砂糖 2 料理酒 1.5 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 ヨーグルト 1コ(80)	凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 たけのこ水煮 15 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍ほうれんそう 15 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ドレッシング1袋(10)	冷凍鶏肉皮引きき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青椒 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用)0.6 チンブイオン(ストレート)5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 はるまき 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5
日・曜日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量	「カミカミ料理」
こんだて	☆季節料理 ごはん ぶた肉のなんばんづけ ☆きのこじる たべる小魚	パ ポークチャップ 野菜のポタージュ	ごはん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる	ごはん 京風うまに こまつなのびたし	パ 〇あげじゃがのミートソース ゆで野菜(ブロッコリー)	ごはん(小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし)	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ	ごはん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう)	ごはん ☆森の焼ハンバーグ みそしる	パ けい肉のチャウダー カミカミビーンズ フルーツカクテル		
おかず の内容	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 0.5 なたね油(揚げ用)3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 3 一味とうがらし 0.01 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2 たべる小魚 1袋(5)	冷凍豚肉 50 塩 0.4 こしょう 0.01 ひまわり油(いため用)0.5 たまねぎ 12 ひまわり油(いため用)0.2 トマトケチャップ 6 ウスターソース 4 料理ワイン 1 じゃがいも 5 にんじん 30 たまねぎ 30 白いんげんまめビュレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	ふりかけ 1袋(2) 冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用)6 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 3 青ねぎ 10 うすくちしょうゆ 2.3 みりん 0.5 塩 0.3 片栗粉 0.7 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小)15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 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 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	じゃがいも 60 なたね油(揚げ用)0.3 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 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)	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用)1.5 洋なしゼリー(ミニ)1コ(23)	チキンスティック2本(40) ひまわり油(いため用)0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用)0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用)0.6 牛乳 30ml チンブイオン(濃縮)10 塩 0.6 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 カレー粉 0.2 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 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 ノンエッグドレッシング1袋(8)	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用)0.4 マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チンブイオン(ストレート)7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	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 チンブイオン(濃縮)3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 20 パイナップル 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 24mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.4g 脂肪エネルギー比 29.2%	「たべる小魚」 「小魚のいそべあげ」 「カミカミビーンズ」

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 8/20に検査
しました「牛肉」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。

10月目標 よくかんで食べよう

