

◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 令和元年11月 こんだて表 (4地区) ◆ごはんは神戸市内産米です (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		
	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の	けい肉のあまずづけ	だいず入りチキンカレー	<u>○ ふのたまごとじ</u>	神戸ぶどうジャム	肉と野菜のうまに
	 ☆ ハニーポテト	 ぶた肉とれんこんのスープ	 ポ パ 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	み そ し る り ん ご	あじのフライ 春雨 スープ	ひじきと油あげのにもの
	/ タンメン 8	デー 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20	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 冷凍えび 10	カランハー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1	じゃがいも 50 にんじん 20	ごぼう 25 糸こんにゃく 20	しょうが 0.5 料理酒 1	ひじき 3	塩 0.3 こしょう 0.01	だいず 15 じゃがいも 30	冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15	あじフライ 1枚(40)	じゃがいも 60 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	片栗粉 3 小麦粉 1	冷凍がんもどき 25	· 片栗粉 4.5	にんじん 20	たまねぎ 20	しなたね油(揚げ用) 4	たまねぎ 40
	冷凍液卵 10 にんじん 10	料理酒 1 片栗粉 6	マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3	にんじん 10	・ 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4	たまねぎ 30	青ねぎ 3	/ はるさめ 10	冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6
	冷凍ほうれんそう 5	なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2	デミグラスソース 30	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	ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 8	ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 4	冷凍豚肉 20 にんじん 15	砂糖 3
	はくさい 40	赤みそ 4 砂糖 1	トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5	料理酒 1	込みりん 2/冷凍しめじ 10	ひまわり油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 3	チキンブイヨン(濃縮) 4	こいくちしょうゆ 6	冷凍ほうれんそう 10	こいくちしょうゆ 4
おかず	干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5	よみりん下内15	ウスターソース 2	く みりん 2 白玉団子 30	冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3	砂糖 2.5	<i>(チンゲンサイ</i> 30	トマトケチャップ 2	料理酒 1	于ししいたけ 0.3	料理酒 1 a 0.3
の内容		れんこん水煮 10 にんじん 10	料理ワイン 2 塩 0.3	冷凍鶏肉皮引 20	冷凍豚肉 20	こいくちしょうゆ 3.5	冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25	ウスターソース 2 料理ワイン 2	制節 1	しょうが 0.3	削節 1
	ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2	だいこん 25 自ねぎ 5	こしょう 0.02	料理酒 0.5 冷凍さといも 20	木綿豆腐 35 にんじん 5		にんじん 10	料理ワイン 2 こしょう 0.01	油揚げ 3 じゃがいも 30	ひまわり油(いため用) 0.4	びじき 5 油揚げ 5
	うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	おろしにんにく 0.1	√ ガーリック○ 0.04✓ 冷凍ほうれんそう 35	にんじん 10	青ねぎ 3 しょうが 0.5	削節 1	たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2	「ベーコン 15	にんじん 10	ポークブイヨン 10	にんじん 5
	塩 0.8	ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10	冷凍ホールコーン 5	冷凍ほうれんそう 10	ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8	冷凍こまつな 25	ポークブイヨン 8	冷凍カリフラワー 40	たまねぎ 25	うすくちしょうゆ 3	ひまわり油(いため用) 0.4
	\ こしょう 0.02 □ さつまいも 60	うすくちしょうゆ 3 料理酒 1	ひまわり油(いため用) 0.1 バター 0.5	だいこん 20 合わせみそ 6	こいくちしょうゆ 4	はくさい 40	こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4	わかめ 0.7 合わせみそ 12	料理酒 1	砂糖 2
	なたね油(揚げ用) 2	みりん 1 塩 0.3	バター 0.5 塩 0.1	白みそ 6	料理酒 2 塩 0.2	白ごま 1	料理酒 1 塩 0.3	塩 0.1	削節 2	塩 0.4	料理酒 0.5
	はちみつ 6	51 53 0.00	ll - 1 3	alat /e/c 0	51.5	1.#10 2 12 1 (0)				ll = 1	Not told
	[12:50X > 0	してしょう 0.02	してしょう 0.01	削節 2	くこしょう 0.01	し、中華ドレッシング 1 袋(10)	してしょう 0.03	して 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
日・曜日	`									中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー	
	19日(火) こうべ特産給食 ご は ん									中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 645kcal	毎日の給食はたく
日・曜日	19日(火) こうべ特産給食 ご は ん 神戸たまねぎミンチカツ	20日(水)	21日(木)	22日(金) パ ン	25日(月)	26日(火)	27日(水) パ ン	28日(木)	29日(金) 米 粉 入 り パ ン	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー	毎日の給食はたくさんの人たちによっ
	19日(火) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまっなとたくあんのいためもの みそしる	20日(水) 小型パン さけクリームスパゲティ	21日(木) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) だいこんのいために	22日(金) パ ン さわらのエスニック風	25日(月) ご は ん 鉄 火 に	26日(火) ご は ん (小) カレーうどん	27日(水) パ ン にこみハンバーグ	28日(木) だいずごはん ますのからあげ	29日(金) ** 粉 入 り パ ン けい肉のチャウダー	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。
	19日(火) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなとたくあんのいためもの	20日(水)	21日(木) ご は ん ふりかけ (ひじきウエット)	22日(金) パ ン	25日(月)	26日(火)	27日(水) パ ン	28日(木)	29日(金) 米 粉 入 り パ ン	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8%	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、
	19日(火) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなとたくあんのいためものみそしる 神戸ぶどうゼリー	20日(水) 小型 パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10	21日(木) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) だいこんのいために ぶた肉と野菜のスープ	22日(金) パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に	25日(月) ご は ん 鉄 火 に 田 作 り 風	26日(火) ご は ん (小) カレーうどん が輪のいそべあげ	27日(水) パ ン にこみハンバーグ 野菜ソテー	だいずごはん ますのからあげ さわにわん (<u>*</u> <u>*</u> <u>*</u> <u>*</u> <u>*</u> <u>*</u> <u>*</u>	29日(金) 米 粉 入 り パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、
	19日(火) こうべ特産給食 ご は ん 神戸たまねぎミンチカツ こまっなとたくあんのいためもの み そ る 神戸ぶどうゼリー	プロロ (水) 小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭アレーク 10 (ようれんそう 20	ではん ぶりかけ(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 こ ふりかけ 1袋(2.8) だいこん 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たけのこ水煮 5	プログラス 22日(金) アイス アク風 ス ー プ に さわら 1 切(50) 料理酒 0.5	25日(月) ごはん 鉄火に 田作り風 (牛肉 近米がいも 40	26日(火) ご は ん (小) カレーうどん **** *** *** ** ** ** ** ** ** ** **	パ ン にこみハンバーグ 野菜 ソ テ ー 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	28日(木) だいずごはん ますのからあげ さ わ に わ ん 満しだいず 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	** 粉 入 り パ ンけい肉のチャウダー **	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ
	19日(火) こうべ特産給食 ご は ん 神戸たまねぎミンチカツ こまっなとた(あんいためものみ そ し る神戸ぶどうゼリー 柳崎監験が対1コ(60) ななね油(揚げ用) 6	プロロ (水) マイン	21日(木) ご は ん 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 □ ふりかけ 1袋(2.8) / だいこん 40 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10	プログライン 22日(金) アイスニック風ス ー プ に 25わら 1 切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 プログライン 1 大平 表 5 カルロ油(揚げ用) 3	25日(月) ごはん 鉄火に 田作り風 (牛肉 生揚げ 35	26日(火) ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30	パ ン にこみハンパーグ 野菜 ソ テ ー チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10	だいずごはん ますのからあげされた わん	* 粉入りパンけい肉のチャウダー * 動野菜(ブロッコリー) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱ〈質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使
	19日(火) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまなぎシンチカツ こまつなとたくあんのいためもの み そ し る 神戸ぶどうゼリー 「押前監験がわ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6	***	ではん ぶりかけ(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 こ ふりかけ 1袋(2.8) だいこん 40 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.2	プ に	25日(月) ごはん ん 鉄火に 四 田作り風 人 生場ける 35 じゃがいももいんじん 40 にんじん 15	26日(火) ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10	プログライン 27日(水) アイファイン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	28日(木) だいずごはん ますのからあげ さわにわん 蒸揚ず干し 3 しんがでしる 5 砂糖 1 2 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	** 粉 入 り パ ンけい肉のチャウダー **	中学年一食あたり 平均栄養量	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 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
こんだて	19日(火) こうべ特産給食 ごはん が	***	ではん こはん 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 □ ふりかけ 1袋(2.8) / だいこん 40 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しようが 0.5	プログライ 22日(金) プログラクスニック風 スープに さわらのエスニック風 スープに 対理酒 0.5 塩 0.3 ド片栗粉 0.3 ゲ片栗の粉 0.3 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	25日(月) ごはん ん 鉄火に 田 作り風 生場げ 35 じゃがいも40 にんじん 15 ごほう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6	26日(火) では ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7	プログライン 27日(水) アイファイン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	だいずごはん ますのからあげさわん だいずごはん ますのからあげさわん ※ Mily 10 油揚げ 3 したびよ 10 油揚げ 3 しんびん 5 砂糖 くしょうゆ 2 塩質 0.5 でま塩 1切(40) は 1切(40) に 1切(40)	** 粉入りパン けい肉のチャウダー *** 「ブロッコリー) 「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 冷凍グリンピース 5 ひまり油(いため用) 0.6	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱ〈質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 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 ちをあらわすことに
こんだて	19日(火) こうべ特産給食 ごはん物戸たまねぎミンチカツこまっなとたくあんのいためものみそんしずのできるがでうゼリー 「柳朝監獄が対1コ(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 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2	プロロ(水) 小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭アレーク 10 ベーコン 10 はうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 ひまりり油(いため用) 0.6 パダー 1	21日(木) ご は ん ふりかけ (ひじきウェット) だいこんのいために ぶた肉と野菜のスープ □ ふりかけ 1袋(2.8) だいこん 40 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.2 ひまわり油(いため用) 0.6 ぐ合わせみそ 4.5 砂糖 3 2	プ さわらのエスニック風ス ー プ に さわら 1 切(50) 料理酒 0.5 次 が 1 次 で 1 次 で 1 次 で 1 次 で 1 次 で 1 次 で 1 で で 割 にんじん 4 たまれぎ 1 の で 糖 1 で 砂糖 3 こいべちしょうゆ 2 酢 値 0.2	25日(月) ごはん ん 鉄火に 田 作り風 田作り風 40 生揚げ 35 じゃがいも40 にんじん 15 こほう20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ6 砂糖 3	26日(火) ご は ん (小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍牛肉 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	プログライン 27日(水) アイファイン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	だいずごはん ますのからあげされたいず 10 油場げ干し 3 にんがいず 10 油場げ干し 3 にんがしたいが 10 油場げ干し 3 にんがしたりが 2 塩削節す 1切(40) の.5 では重節 1切(40) の.3 の.3 の.01 ド来粉 1	** 粉入りパン けい肉のチャウダー *** 「ブロッコリー) 「神楽鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 436 μgRAE ビタミン B ₁	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 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 ちをあらわすことに なります。
こんだて	19日(火) こうべ特産給食 ごはん神戸たまなぎミンチカツこまっなとたくあんのいためものみそしる 神戸ぶどうゼリー 「耕楠駐却がわ1コ(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 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 木綿豆腐 35	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	ではんいいためにいためにいためにいためのいためにいたのいためにいたのいためにいためのがためにいたのと野菜のスープにいたいたが、10にいたいたが、10にいたが、10にいたが、10にいたが、10にいたが、10にいたが、10にいたが、10にいたが、10にいたが、10にかけが、10にかけが、10にいたが、10にいいが、10にいが、10にいが、10にいいが、10にいが、10にいいが、10にいが、10にいが、10にいが、10にいいが、10にいいが、10にいいが、10にいいが、10にいが	プ さわらのエスニック風 ス ー プ に	25日(月) ごはん ん 鉄火に 田 作り風 生場げ 35 じゃがいも40 にんじん 15 ごほう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6	ではん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍すどん 45 冷凍牛肉 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	プログライン 27日(水) アイファイン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	だいずごはんますのからあげされた。 ますのからあげされた かん	** 粉入りパン けい肉のチャウダー *** 「ブロッコリー) 「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 冷凍グリンピース 5 ひまり油(いため用) 0.6	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436 μgRAE ビタミンB ₁ 0.40 mg ビタミンB ₂	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 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 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す
こんだて	19日(火) こうべ特産給食 ごはん物戸たまねぎミンチカツこまっなとたくあんのいためものみそんしずのできるがでうゼリー 「柳朝監獄が対1コ(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 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	ではんいけいではできる。	プログライ 22日(金) アイスニック風ス ー プ に できわら 1 切(50) 料理酒 0.5 から 1 切(50) が 1 が 1 が 1 が 1 が 2 が 2	25日(月) ご は ん 鉄 火 に 田 作 り 風 「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	ではん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍すどん 45 冷凍牛肉 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	プログライン 27日(水) アイマン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	だいずごはんますのからあげされた。 ますのからあげされた。 すった かん にった かん にった かん にった がいず 10 油 は がいず 10 油 は 場 け 干し 3 に がいがられば ちしょうゆ 2 は 前す 1切(40) 0.5 は 前す 1切(40) 3 0.01 た なた 水脈の は は よ 来 が な 水脈 脈 な か は 雨 な か は 雨 な か は 雨 な か は 雨 な か に ん い に ん い に ん い に ん い に ん い に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し に ん い に し い に し に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は い は に ん い は に ん い は に ん い は い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に ん い は に は に は に は に は に は に は に は に は に は	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436 μgRAE ビタミンB ₁ 0.40 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg	毎日の給食はたくさんの人たちによって作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 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をあらわすことに なります。 まわりの人に対する感謝の気持ちを忘
こんだて	19日(火) こうべ特産給食 ごはん ん神戸たまねぎミンチカツ こまつなとたくあんのいためものみ そしる 神戸ぶどうゼリー 「耕・酢鮭はがわ1コ(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 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 木綿豆腐 35 にんじん 10	プリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭アルーク 10 ペーコン 10 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.5	ではんいいためにいためにいためにいためにがた肉と野菜のスープにかいためにがた肉と野菜のスープにかいたがにがためにがためたができる。 10 たけのこか煮 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.2 いまり油(いため用) 0.6 合わせみそ 4.5 砂糖 3 トサージンジャン 0.08 ト栗粉 2 トウェルがによれば、30 にんじん 15 たまねぎ 30 にんじん 15 たまねぎ 30 しょうが 0.3	プ さわらのエスニック風 ス ー プ に	25日(月) ご は ん 鉄 火 に 田 作 り 風 「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 【 煮干し 9	ではん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ 冷凍すどん 45 冷凍牛肉 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	プログライ (水) アイスター アイスター アイスター アイスター アイスター アイスター アイスター アイスター アイスターアース アイスター アイスター アイスター アイス	### 28日(木) ### 281(木) ###	** 粉入りパン けい肉のチャウダー **蒸し野菜(ブロッコリー)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436 μgRAE ビタミンB ₁ 0.40 mg ビタミンB ₂	毎日の給食はたくさんの人たちによって作られています。あいさつすること、残さず食べること、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をあらわすことになります。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
こんだて	19日(火) こうべ特産給食 ごはん神戸たまねぎミンチカツ こまっなとたくあんのいためものみ そしる神戸ぶどうゼリー 「神神配ははジオケ1コ(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 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 木綿豆腐 35 にんじん 10 キャベツ 15	20日(水) 15m 15m 17m 17m 17m 17m 17m 17m 17m 17	ではんいけいできウエット)だいこんのいためにぶた肉と野菜のスープにいこんのいためにがたりにありいたりにいてん。 40 令凍牛肉ひき肉にんじん 10 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.2 ひまわ油にいため用 0.6 合わせみそ 4.5 砂糖 2 トウバンジャン 0.08 ト栗粉 2 令液凍豚肉 30にんじん 15 たまねぎ 0.3 ひまわり油(いため用 0.4 ボークブイヨン 8	プ さわらのエスニック風 ス ー プ に	25日(月) ご は ん 鉄 火 に 田 作 り 風 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 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5	ではん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ / 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 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	プログライ (水) アイスター	だいず ごはんますのからあげされたいず 10油場が干し、3 にん糖が 10・15・15・15・15・15・15・15・15・15・15・15・15・15・	** 粉入りパン けい肉のチャウダー *** 上野菜(ブロッコリー)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436 μgRAE ビタミンB 0.40 mg ビタミンB 0.52 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維	毎日の給食はたくさんの人たちによって作られています。あいさつすること、残さず食べること、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をあらわすことになります。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
こんだて	19日(火) こうべ特産給食 ごはん神戸たまねぎミンチカツ こまっなとくるものいためもの みそうがリー 「解補監は影が171(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 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 木綿豆腐 35 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15	プリームスパゲティ 型 パ ン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ	ではんいけでいます。 はん るりかけ (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 □ ふりかけ 1袋(2.8) / だいこん 40 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たけのご水煮 5 青ねぎ 0.5 おろしにんにく 0.2 ひまわり油(いため用) 0.6 / 合わせみそ 4.5 砂糖 3 料理酒 2 トウバンジャン 0.08 片栗粉 2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4	プ に からのエスニック風 ス ー プ に が	25日(月) ご は ん 鉄 火 に 田 作 り 風 「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 【 煮干し 9	ではん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ / 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 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 削節 2	プログライ (水) アイスター アイスター アイスター アイスター アイスター アイスター アイスター アイスター アイスターアース アイスター アイスター アイスター アイス	だいずごはんますのからあげされたいず 10 油場デ干し 3 にんどいず 10 油場デ干し 3 にんどん 5 砂ボ 5 しょうゆ 2 塩削節す 1切(40) 0.5 は塩に実粉が油原内なりにんどうがじん 10 にんどうがじん 10 しょうがしん 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 10 しょうがしん 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしょうゆ 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしん 3 できない 10 しょうがしょうゆ 4 できない 10 しょうがしょうがしょうかい 10 しょうがしょうがしょうがしょうかい 10 しょうがしょうがしょうかい 10 によい 10 によ	** 粉入りパン けい肉のチャウダー **蒸し野菜(ブロッコリー)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436 μgRAE ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 22 mg	毎日の給食はたくさんの人たちによって作られています。あいさつすること、残さず食べること、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をあらわすことになります。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

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

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。