


# 平成28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  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
こんだて	パ ン に こみハンバーグ ス ー プ	ぶ た に ら ど ん は た は の か ら あ げ か き た ま じ る	ご は ん こ う や の 五 目 に 野 菜 の ご ま あ え	ご は ん 小 カ レ ー う ど ん カ リ フ ラ ワ ー の 天 ぶ ら	パ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン	パ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン	パ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン	パ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン	パ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン	パ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン	パ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン ご は ん 小 バ ン
お か ず の 内 容	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 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 ベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 10 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	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 25 塩 0.1 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍液卵 25 木綿豆腐 25 こまつな 20 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 片栗粉 1 削節 2	凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールー 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍こまつな 25 はくさい 35 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールー 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 冷凍カリフラワー 40 小麦粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	ミチアカ(2割) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 じゃがいも 30 にんじん 5 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 ポークブイオン 5 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 れんこん水煮 20 チンゲンサイ 20 冷凍豚肉 20 ひまわり油(いため用) 0.4 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.02 オイスターソース 1	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビュレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 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 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 きゅうり 5 中華ドレッシング 1袋(10)	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	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 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	だいず 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 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干しいたけ 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 こしょう 0.02
日・曜日	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	季節の食材がいっぱい！	
こんだて	パ ン けい肉とさつまいものうまに ブロッコリーのガーリックいため	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん 焼鳥風 みそしる	季節献立 ごはん さんまのかば焼 きのこスープ	パ ン けい肉のチャウダー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	小 型 パ ン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	ご は ん あじのたつたあげ り ん ご	ご は ん い か の て り に だ い こ ん の み そ に	☆季節料理 五目タンメン ☆ハニーポテト	ご は ん 鉄火に ひじきとうもろこしのもの	中学年一食あたり 平均栄養量	
お か ず の 内 容	冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 トマトケチャップ 2 冷凍ブロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	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 だいこん 25 油揚げ 3 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	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 しめじ 10 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 こしょう 0.01	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 キンプイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 和風ドレッシング 1袋(8)	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	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 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02 カットりんご 1コ(40)	冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4 だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 砂糖 1.5 こしょう 0.02 料理酒 1 削節 1	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 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 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	 エネルギー 627kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 306mg 鉄 2.1mg ビタミンA 376μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.36mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.50mg ビタミンC 20mg 食物繊維 3.5g 食塩相当量 2.2g 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」  
「放射線物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食

検索

放射線物質検査報告

9/5〜9/28に検査しました  
「牛乳・ピーマン・ごぼう・焼さんま」の結果はいずれも  
「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・キャベツ・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイは、  
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。