

◆牛乳は毎日つきます

◆ごはんは神戸市内産米です

平成29年9月

こんだて表

(センター地区)

神戸市教育委員会

(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	4日(月)	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)	19日(火)
こんだて	ごはん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ みそしる	ごはん とうふのドライカレー 焼野菜(カリフラワー)	パ さわらのレモンソース ウインナーポトフ	ごはん 牛肉のうまに ひきとどうもろこしのもの	米粉パン コロッケ ぶた肉と野菜のスープ ぶどう	梅じゃこごはん ますのからあげ みそしる	ごはん ビーフカレー ゆで野菜(ブロッコリー)	パ 焼ハンバーグ 野菜のいために アイスクリーム	☆季節料理 ごはん まぐろとひじきのもの ☆きゅうりのピリからづけ	○新料理 パ 〇合い肉のスパイスに 野菜スープ	ごはん けい肉のみぞれあえ にらたまスープ
	ごはん ふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 かぼちゃ 25 たまねぎ 25 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 40 たまねぎ 20 なす 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 冷凍カリフラワー 40 ベーコン 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 荒挽ミニカテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 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	コロッケ(神戸産ポテト入)1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 5 しょうが 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	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 カレールウ 12 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 冷凍ブロッコリー 40 ごまドレッシング1袋(8)	チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 チキンパイオン(ストリート) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 料理ワイン 0.5 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 アイスクリーム1コ(60)	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 きゅうり 40 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 トウバンジャン 0.05	冷凍鶏肉皮引 50 鶏レバー 13 たまねぎ 30 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホルトトマト 20 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 酢 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 にら 10 冷凍豚肉ひき肉 10 冷凍液卵 10 にんじん 15 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.01
日・曜日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	<div> <div> <div> <div> <div>中学年一食あたり</div> <div>平均栄養量</div> </div> <div> <div>エネルギー</div> <div>652kcal</div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>26.1g</div> </div> <div> <div>カルシウム</div> <div>311mg</div> </div> <div> <div>鉄</div> <div>2.4mg</div> </div> <div> <div>ビタミンA</div> <div>337μg</div> </div> <div> <div>ビタミンB₁</div> <div>0.37mg</div> </div> <div> <div>ビタミンB₂</div> <div>0.52mg</div> </div> <div> <div>ビタミンC</div> <div>22mg</div> </div> <div> <div>食物繊維</div> <div>4.0g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>2.2g</div> </div> <div> <div>脂肪エネルギー比</div> <div>29.9%</div> </div> </div> </div></div>		
こんだて	☆季節料理 パ ビーフシチュー ☆焼とうもろこし	ひじきごはん わかさぎのあまずけ さつまじる	小型パン スパゲティミートソース フライビーンズ なしゼリー	ごはん 親子に 田作り風	ごはん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ)	パ だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ	はつげんまい 発芽玄米入りごはん あかうおのからあげ さわにわん	☆季節料理 パ 洋なしジャム マカロニのクリームに ☆えだまめ	<div> <div> <div> <div> <div>季節のくだもの</div> </div> <div> <div>ぶどう</div> <div>なし</div> </div> <div> <div> <div> <div>「ぶどう」に含 まれているブド ウ糖や果糖は体 に入るとすぐに エネルギーにか わるので、ぶど うを食べると疲 れをとってくれ る働きがありま す。</div> </div> <div> <div> <div>「なし」には、 夏バテなど疲労 回復に役立つア ミノ酸の一つア スパラギン酸が 含まれています。 また、水分もた くさん含まれて いるので水分補 給にもなります。</div> </div> </div> </div> </div> </div></div></div>		
	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 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 25 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カットコーン1コ(45) こいくちしょうゆ 1	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 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 削節 0.5 わかさぎ 3 米粉 2 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2	冷凍スパゲティ1袋(55) 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 ホワイトソース 13 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 だいた煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 なしゼリー 1コ(50)	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 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	豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 ホルトトマト 5 ポークパイオン 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コールスロドレッシング1袋(10)	あかうお 1切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.6 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンパイオン(ストリート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.01 削節 1.5	洋なしジャム1袋(10) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 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 チキンパイオン(ストリート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍えだまめ 22				

9月目標

食事のマナーを身につけよう

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

放射性物質検査報告

6/27に検査しました「うずら卵水煮」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

青ねぎ、きゅうり、なす、小松菜は、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。

神戸市学校給食

検索