

# 平成30年7月 こんだて表 (1・3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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	ごはん やまとに ひじきのもの	黒糖パン とうふチャンプルー つくねのうまに パインアップル	プルコギトッパプ (焼肉どんぶり) わかさぎのからあげ チンゲンサイとコーンのスープ	パ りんごジャム かぼちゃコロッケ ちゅうかスープ	☆七夕料理 ごはん 焼鳥風に ☆七夕そうめんじる ひややっこ	梅じゃごはん あじのたつたあげ みそしる	ごはん 和風ハンバーグ 五色に	☆季節料理 ごはん キャベツ入りミンチカツ こまつなとくあん(いためもの) ☆とうがんスープ	パ マカロニのトマトに ポパイソテー ミニゼリー(アセロラ)
おかず の内容	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 つきこんにやく 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 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	冷凍豆腐 70 冷凍豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 15 キャベツ 40 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.3 こしょう 0.02 里芋れんこん鶏つくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 カットパインアップル 1コ(40)	冷凍牛肉 30 にんじん 7 ピーマン 3 たまねぎ 0.6 白おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ごま油 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.6 コチジャン 0.07 一味しゅうがらし 0.01 片栗粉 0.3 わかさぎ 30 米粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 チンゲンサイ 15 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 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 1 料理酒 3 塩 0.3 こしょう 0.03	りんごジャム 1袋(15) かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍鶏肉 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンパイオン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	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 そうめん 10 ちらしかまぼこ(黄星) 5 にんじん 5 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5 ミニ豆腐 1コ(40) しょうゆ 1袋(5)	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 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 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 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 削節 1	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンパイオン(ストリート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 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 削節 1	市産キャベツ入りミンチカツ 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 とうがん 30 冷凍豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	マカロニ 7 冷凍牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ごま油 0.2 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)

日・曜日	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季節料理 ごはん ☆夏野菜のカレー お蒸し野菜(ブロッコリー)	パン クリームシチュー だいずとにぼしのあまからあえ	☆季節料理 ごはん ふりかけ(ゆかり) 他 人と じ ☆なすの田楽	小型パン さ ら う ど ん ミートボールのからあげ	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 332mg 鉄 2.4mg ビタミンA 415μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 25mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.7%
おかず の内容	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 にんじん 15 ピーマン 7 たまねぎ 30 なす 15 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 10 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 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	ふりかけ 1袋(0.8) 牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引ひき肉 10 ひまわり油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2	あげめん 1袋(20) 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 料理酒 0.5 竹輪 5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 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 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 レバーミートボール 2コ(30) なたね油(揚げ用) 1	

七夕 (たなばた)

7月7日(土)  
は七夕です。昔から願いごとを書いたたんざくや折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす風習があります。  
給食では「七夕料理」として「七夕そうめんじる」をとり入れています。  
「七夕そうめんじる」に入っている「そうめん」は「天の川」を、「星形かまぼこ」は「星」を表しています。  
天の川をはさんでかがやくけん牛星(ひこぼし)と織姫星(おりひめ)を思いうかべながら食べてください。

こうべ旬菜

「こうべ旬菜」とは神戸市内で生産され、農業や化学肥料をできるだけ使わずに作られた安全・安心な野菜です。シンボルマークの『菜菜(なな)ちゃん』は農家の皆さんが心をこめて作る神戸育ちの野菜と、毎日の料理を作る人の満足な顔をイメージしています。  
給食では、ねぎ・なす・みずな・チンゲンサイなどの「こうべ旬菜」を使っています。  
その月に使っている旬菜は「こんだて表」に記載しています。  
みなさんの近くで育った新鮮な神戸の野菜を味わってください。

菜菜ちゃん  
こうべ旬菜  
-神戸ブランド野菜-

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

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・チンゲンサイ・きゅうり・じゃがいも・たまねぎは、神戸市産・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。