



令和元年11月 こんだて表 (特別支援学校)



◆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

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	季節献立				☆季節料理						
	ごはん	ごはん	パン	はつがぜんまい 発芽玄米入りごはん	パン	パン	ごはん	小型パン	ごはん	だいちごはん	米粉入りパン
	さんまのかば焼	鉄火に	さわらのエスニック風	肉と野菜のうまに	五目タンメン	にこみハンバーグ	けい肉のみそがらめ	クリームスパゲティ	ふりかけ(ひじきウエット) だいちのいために	ますのからあげ	けい肉のチャウダー
おかずの内容	きのこスープ	ちりめんじゃこのいりに	スープに	ひじきと油あげのにも	☆ハニーポテト	野菜ソテー	ぶた肉とれんこんのスープ	野菜のドレッシングそえ	ぶた肉と野菜のスープ	さわにわん	蒸し野菜(ブロッコリー)
	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 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	牛肉 30 冷凍生揚げ 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 しらす干し 12 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.7	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 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 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 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 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 5 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 ざつまいも 60 料理酒 2 はちみつ 6	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 ざつまいも 60 料理酒 2 はちみつ 6	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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 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 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 豚肉 15 れんこん水煮 10 にんじん 10 だいちこん 25 白ねぎ 5 おろしにんにく 0.1 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 みりん 1 塩 0.3 こしょう 0.02	スパゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 20 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) 0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 こしょう 0.01	ふりかけ 1袋(2.8) だいちこん 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 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 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.3 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 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	蒸しだいず 10 冷凍油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 料理酒 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 チキンパイオン(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 フレンチドレッシング 1袋(8)
	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)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん	ナ	〇新料理	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん(小)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量	毎日の給食はたく
	まぐろとひじきのもの	だいち入りチキンカレー	〇ふのたまごとじ みそしる	けい肉のあまづつけ	神戸ぶどうジャム あじのミンチカツ 春雨スープ	〇牛肉のしぐれに	ポークシチュー	神戸たまねぎミンチカツ こまつなのいためもの みそしる 神戸ぶどうゼリー	カレーうどん	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 ビタミンC 22 mg 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.3 g	さんの人たちによつて作られています。 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しょう。
	野菜のごまあえ	カリフラワーのソテー	りんご	チンゲンサイのスープ	神戸ぶどうジャム 1袋(15) あじミンチカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 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 0.4 削節 2	冷凍牛肉 35 ごぼう 25 糸こんにゃく 20 たまねぎ 1 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 みりん 2 冷凍豚肉 15 ざつまいも 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 マッシュルーム水煮 7 デミグラスソース 30 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 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 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	桐前産はるさめ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 こまつな 30 ベーコン 8 ひまわり油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 たら米粉カツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4			

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

神戸市学校給食

検索

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。

下線表示は「卵除去対応料理」です。

