

# 平成30年7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	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	☆七夕料理								☆季節料理	くとう 黒糖パン
	ごはん	パ りんごジャム	ごはん	小 型 パ ン	プルコギトッパ (焼肉どんぶり)	ごはん	梅じゃこごはん	ごはん	黒 糖 パ ン	
	焼鳥風に	りんごジャム	やまとに	さらうどん	(焼肉どんぶり)	和風ハンバーグ	あじのたつたあげ	ふりかけ(ゆかり)	とうふチャンプルー	
	☆七夕そうめんじる	かぼちゃコロッケ	ひじきのもの	ミートボールのからあげ	わかさぎのからあげ	五色に	みそしる	他人とじ	つくねのうまに	
	ひややっこ	ちゅうかスープ			チンゲンサイとコーンのスープ			☆なすの田楽	パインアップル	
おかず の内容	冷凍鶏肉	60	りんごジャム 1袋(15)	冷凍牛肉	30	あげめん 1袋(20)	冷凍牛肉 30	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60)	乾燥うめ 1.3	冷凍豆腐 70
	鶏レバー	13	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	だいず	13	冷凍豚肉 15	にんじん 7	チキンブイヨン(ストレート) 7	牛肉 20	冷凍豚肉 20
	白ねぎ	12	なたね油(揚げ用) 5	じゃがいも	40	冷凍えび 10	たまねぎ 20	砂糖 2	凍り豆腐 7	砂糖 0.5
	しょうが	0.3	冷凍鶏肉 20	にんじん	15	冷凍いか 10	おろしにんにく 0.1	砂糖 2	だいこん葉(乾) 2	冷凍液卵 30
	ひまわり油(いため用) 0.6	3	冷凍液卵 15	たけのこ水煮 10	料理酒 0.5	ひまわり油(いため用) 0.2	みりん 1	こいくちしょうゆ 2	にんじん 15	こいくちしょうゆ 1
	砂糖 3	4	にんじん 15	つきこんにゃく 10	竹輪 5	ごま油 0.2	料理酒 1	削節 0.5	たまねぎ 30	料理酒 0.5
	こいくちしょうゆ 4	1	たまねぎ 40	ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 20	こいくちしょうゆ 0.6	みりん 1	あじ 1切(50)	冷凍グリーンピース 5	にんじん 15
	料理酒 1	0.8	冷凍ホールコーン 8	砂糖 4	キャベツ 40	コチジャン 0.07	豚肉 25	しょうが 0.5	ひまわり油(いため用) 0.4	キャベツ 40
	片栗粉 10	5	スイートコーンペースト 32	こいくちしょうゆ 6	たまねぎ 35	一味とうがらし 0.01	ひじき 3	こいくちしょうゆ 2	砂糖 2	青ねぎ 5
	そうめん 5	3	料理酒 1	青ねぎ 3	わかさぎ 30	片栗粉 0.3	ひじき 3	料理酒 0.5	こいくちしょうゆ 2	ひまわり油(いため用) 0.6
	ちらしかまぼこ(黄星) 5	5	削節 1	ひまわり油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 2	米粉 3	にんじん 20	片栗粉 5	塩 0.5	こいくちしょうゆ 2.5
	にんじん 5	3	ひまわり油(いため用) 0.4	ポークブイヨン 5	砂糖 1.5	ごぼう 3	ごぼう 25	なたね油(揚げ用) 3	削節 1	塩 0.3
	みつば 3	5	ごま油 0.2	こいくちしょうゆ 1.2	冷凍豚肉 1	チンゲンサイ 1.5	冷凍さやいんげん 5	冷凍油揚げ 3	なす 40	こしょう 0.02
	うすくちしょうゆ 5	1	チキンブイヨン(濃縮) 5	料理酒 1	塩 0.2	冷凍豚肉 30	ひまわり油(いため用) 0.6	じゃがいも 25	なたね油(揚げ用) 1.5	里芋れんこん鶏つくね 50
	料理酒 1	0.2	にんじん 5	ひまわり油(いため用) 0.4	塩 0.01	にんじん 10	砂糖 2.5	にんじん 10	冷凍鶏肉皮引ひき肉 10	白ねぎ 12
	塩 削節 1	0.5	こいくちしょうゆ 3	砂糖 2	こしょう 0.01	たまねぎ 15	こいくちしょうゆ 3.5	たまねぎ 25	こいくちしょうゆ(いため用) 0.2	砂糖 1
出しこんぶ 0.5	1	料理酒 1	こいくちしょうゆ 2.5	片栗粉 1	冷凍ホールコーン 5	料理酒 1	わかめ 0.7	合わせみそ 5	料理酒 1	
ミニ豆腐 1コ(40)	0.5	塩 0.5	こいくちしょうゆ 2.5	レバーミートボール 2コ(30)	ひまわり油(いため用) 0.4	砂糖 8	合わせみそ 12	砂糖 3	削節 0.5	
しょうゆ 1袋(5)	0.01	こしょう 0.01	削節 0.5	なたね油(揚げ用) 1	こいくちしょうゆ 3	料理酒 1	削節 1	片栗粉 0.5	片栗粉 0.5	
					塩 0.3	削節 1				
					こしょう 0.03					

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	七夕(たなばた)	こうべ旬菜
こんだて	☆季節料理 ごはん キャベツ入りミンチカツ こまつなとたくあんのいためもの ☆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)	ごはん ☆夏野菜のカレー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	パ クリームシチュー だいずとびしのあまからあえ	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%	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」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。
おかず の内容	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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	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 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 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)	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 カレーウ 10 ポークブイヨン 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 チキンブイヨン(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			

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。