

平成28年11月 こんだて表 (2・6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 | 季節献立 | | ○新料理 | | | ☆季節料理 | | ごはん | | | | | |
| | ごはん | 小型パン | ごはん | パン | ごはん | パン | はつがげんまい 発芽玄米入りごはん | あじのたつたあげ | パン | ごはん小 | パン | | |
| | さんまのかば焼 | スパゲティミートソース | けい肉のうまに | にこみハンバーグ | 肉と野菜のうまに | 五目タンメン | 焼鳥風に | とうふと野菜のスープ | ごぼう入りミンチカツ | カレーうどん | ポークシチュー | | |
| おかずの内容 | きのこスープ | だいずとにぼしのいそあえ | ○れんこんのソテー | スープに | 田作り風 | ☆ハニーポテト | みそしる | りんご | 野菜のポタージュ | カリフラワーの天ぷら | 野菜のドレッシングそえ | | |
| | 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 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01 | 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 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 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 | 冷凍鶏肉 40 冷凍がんとどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 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 | 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 ポークパイオン 10 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 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 | 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 ポークパイオン 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 | 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 ポークパイオン 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) | シチカブ(ごぼう) 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 白ねぎ 5 カレールウ 7 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 ポークパイオン 5 料理酒 1 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 | 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 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 冷凍液卵 4 小麦粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 | 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 0.02 ガーリック 0.04 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10) | | |
| 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) | 中学年一食あたり 平均栄養量 | | | |
| こんだて | ひじきごはん | ごはん | パン | ぶたにらどん | ごはん | ごはん | パン | ごはん | パン | | | 季節の食材が いっぱい！ | |
| | ますのからあげ | きんぴらだいず | けい肉とさつまいものうまに | はたはたのからあげ | こうやの五目に | 鉄火に | けい肉のチャウダー | いかのてりに | さけフライ | | | | |
| | みそしる | いかだんごのスープ | ブロッコリーのガーリックいため | かきたまじる | 野菜のごまあえ | ひじきとうもろこしのもの | 蒸し野菜(ブロッコリー) | だいこんのみそに | ビーフンスープ | | | | |
| おかずの内容 | 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 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 25 たまねぎ 20 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2 | だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 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 チキンパイ(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5 | 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 砂糖 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 塩 0.1 | 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 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 角こんにゃく 10 砂糖 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) | 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 30 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 | 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(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) | 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 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 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 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02 | | | | |

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。