


# 平成28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  
(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																						
	きのこスープ	フライビーンズ	○れんこんのソテー	スープに	ちりめんじゃこのいりに	☆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																						
おかずの内容	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 干ししいたけ 0.3 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 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 だいず水煮 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	冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 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 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 しらす干し 12 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.7	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 冷凍油揚げ 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 冷凍豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干ししいたけ 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 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 小麦粉 10 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 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)	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 1 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 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02																						
	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)	季節の食材がいっぱい！ 																						
	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																							
		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	たらのあげに	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 冷凍油揚げ 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 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	だいず水煮 20 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 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンパイオン(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 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 1 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 冷凍液卵 4 冷凍豆腐 25 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 ひまわり油(いため用) 0.4 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 塩 0.1 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍液卵 25 冷凍豆腐 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 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 30 つきこんにゃく 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 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 キャベツパイオン(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 和風ドレッシング 1袋(8)	冷凍たら角切 40 しょうが 0.4 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 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	小学生・中学年 一食あたり 平均栄養量 <table><tr><td>エネルギー</td><td>627kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.4g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>306mg</td></tr><tr><td>鉄</td><td>2.1mg</td></tr><tr><td>ビタミンA</td><td>376μg</td></tr><tr><td>ビタミンB<sub>1</sub></td><td>0.36mg</td></tr><tr><td>ビタミンB<sub>2</sub></td><td>0.50mg</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>20mg</td></tr><tr><td>食物繊維</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>脂肪エネルギー比</td><td>30%</td></tr></table>	エネルギー	627kcal	たんぱく質	25.4g	カルシウム	306mg	鉄	2.1mg	ビタミンA	376μg	ビタミンB <sub>1</sub>	0.36mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.50mg	ビタミンC	20mg	食物繊維	3.5g	食塩相当量	2.2g	脂肪エネルギー比	30%
		エネルギー	627kcal																														
		たんぱく質	25.4g																														
		カルシウム	306mg																														
		鉄	2.1mg																														
		ビタミンA	376μg																														
		ビタミンB <sub>1</sub>	0.36mg																														
		ビタミンB <sub>2</sub>	0.50mg																														
		ビタミンC	20mg																														
食物繊維		3.5g																															
食塩相当量		2.2g																															
脂肪エネルギー比		30%																															

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。