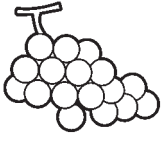
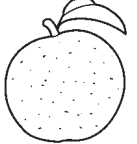


平成29年9月 こんだて表 (4地区)

◆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	4日(月)	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)	19日(火)
こんだて	ごはん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ みそしる	ごはん とうふのドライカレー カリフラワーのソテー	パ さわらのレモンソース ウインナーポトフ	☆季節料理 ごはん まぐろとひじきのにも ☆きゅうりのピリからいため	米粉パン コロッケー ぶた肉と野菜のスープ なしゼリー	ごはん 親子に 田作り風	ごはん 牛肉のうまに ひじきとうもろこしのにも	小型パン スパゲティミートソース フライビーンズ ぶどう	はつげんまい 発芽玄米入りごはん あかうおのからあげ さわにわん	○新料理 パ 〇はい肉のスパイシーに 野菜スープ	ごはん ビーフカレー 蒸し野菜(ブロッコリー)
おかずの内容	<ふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 かばちゃん 25 たまねぎ 25 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 40 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 パーコン 15 冷凍カリフラワー 40 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 荒挽ミニカテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 25 にんじん 15 たまねぎ 20 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 削節 1 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	コロッケー(神戸産ポテト入)1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 削節 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白こま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 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 こぶどう 30	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 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	あかうお 1切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.6 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 えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 1 料理酒 3 たまねぎ 30 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮引 50 鶏レバー 13 たまねぎ 30 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホールトマト 20 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 ひまわり油(いため用) 0.6 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 パーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 冷凍ブロッコリー 40 こしょう 0.3 こしょう 0.01	牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 カレールウ 12 ポークブイオン 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 ごまドレッシング1袋(8)

日・曜日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	季節のくだもの
こんだて	☆季節料理 パン 洋なしジャム マカロニのクリームに ☆えだまめ	ひじきごはん わかさぎのあまずけ さつまじる	パ にこみハンバーグ 野菜ソテー アイスクリーム	梅じゃこごはん ますのからあげ みそしる	ごはん けい肉のみぞれあえ にらたまスープ	☆季節料理 パン ビーフシチュー ☆とうもろこし	ごはん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ)	パ だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ		
おかずの内容	<洋なしジャム 1袋(10) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍えだまめ 22	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 にんじん 7 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 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 豚肉 15 さつまいも 15 にんじん 30 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	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 冷凍ほうれんそう 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 アイスクリーム1コ(60)	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 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 冷凍豚肉ひき肉 10 冷凍液卵 10 にんじん 15 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 にら 10 冷凍豚肉ひき肉 10 冷凍液卵 10 にんじん 15 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 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 25 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 1 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カットコーン1コ(45)	豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干しいたけ 0.5 つきこんにやく 10 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 こまつな 25 冷凍生揚げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5 ミニゼリー 1コ(22)	冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 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 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コールスロードレッシング1袋(10)	エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337μg ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 22mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%	ぶどう  なし  「ぶどう」に含 まれているブド ウ糖や果糖は体 に入るとすぐに エネルギーにか わるので、ぶど うを食べると疲 れをとってくれ る働きがありま す。 「なし」には、 夏バテなど疲労 回復に役立つア ミノ酸の一つア スパラギン酸が 含まれています。 また、水分もた くさん含まれて いるので水分補 給にもなります。

9月目標 食事のマナーを身につけよう

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

放射性物質検査報告

6/27に検査しました「うずら卵水煮」の結果
は「検出せず」でした。ご安心ください。

青ねぎ、きゅうり、なす、小松菜は、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。