



# 令和元年11月 こんだて表 (1・3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  
(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	ごはん	パン	ごはん	小型パン	ごはん	だいずごはん	パン	ごはん(小)	パン	発芽玄米入りごはん	ごはん
	けい肉のあまづつけ	ポークチュー	けい肉のみそがらめ	さけクリームスパゲティ	ふのたまごとじ みそしる	ますのからあげ	にこみハンバーグ	カレーうどん	神戸ぶどうジャム あじのフライ	肉と野菜のうまに	鉄火に
おかず の内容	チンゲンサイのスープ	ポパイソテー	ぶた肉とれんこんのスープ	野菜のドレッシングそえ	りんご	さわにわん	野菜ソテー	竹輪のいそべあげ	春雨スープ	ひじきと油あげのにも	田作り風
	冷凍鶏肉皮付 2コ(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 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 ひまわり油(いため用) 0.6 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	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 こしょう 0.02 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 塩 0.3 こしょう 0.02	スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 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) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 塩 0.3 こしょう 0.02	お豆腐 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 油揚げ 3 じゃがいも 30 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 カットりんご 1コ(40)	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 5 にんじん 3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 削節 0.5 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 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 こほう 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	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	冷凍うどん 45 神戸ぶどうジャム 1袋(15) あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 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 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 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 こほう 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 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	
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)	中学年一食あたり 平均栄養量	毎日の給食はたく
こんだて	米粉入りパン	季節献立	ナ	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	中学年一食あたり 平均栄養量	毎日の給食はたく
	けい肉のチャウダー	さんまのかば焼	だいず入りチキンカレー	牛肉のしぐれに	まぐろとひじきのにも	さわらのエスニック風	ふりかけ(ひじきウエット)	五目タンメン	神戸たまねぎミンチカツ	たんぱく質エネルギー比 15.8%	さんの人たちによつて作られています。
おかず の内容	蒸し野菜(ブロッコリー)	きのこスープ	カリフラワーのソテー	だんごじる	野菜のごまあえ	スープに	ぶた肉と野菜のスープ	☆ハニーポテト	神戸ぶどうゼリー	脂肪エネルギー比 30.3%	あいさつすること、残さず食べること、好き嫌いしないこと、食器を大切に使うことも感謝の気持ちであらわすことになります。
	冷凍鶏肉皮付 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 フランドリング 1袋(8)	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 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 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレーウ 8 チキンパイオン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 白玉団子 15 冷凍鶏肉皮付 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2	冷凍牛肉 35 ごぼう 25 糸こんにやく 20 しょうが 1 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 白玉団子 30 冷凍鶏肉皮付 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 冷凍こまつな 25 はくさい 40 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	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 みりん 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02	ふりかけ 1袋(2.8) だいこん 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 たまねぎ 30 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	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 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6	新納豆(塩漬) 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 木綿豆腐 35 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	エネルギー 645kcal 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 311mg マグネシウム 87mg 鉄 2.3mg ビタミンA 436μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.40mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 22mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.3g	ちをあらわすことになり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しょう。 

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。

