



令和元年10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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
こんだて	 ○新料理 バター いかのリングあげ ○クスクスのスープ	☆季節料理 ごはん ☆森のハンバーグ みそしる		ごはん ふりかけ(わかめウエット) たらのみぞれかけ とんじかがスープ	ごはん ちゅうか風たまごとしゅうまいのからあげ	 ○新料理 パ ○アイリッシュシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん(小) みそにこみうどん 小魚の米粉あげ かき	かぼちゃパン クリームシチュー カミカミビーンズ	ごはん さわらのたつたあげ とうふと野菜のスープ ミニゼリー(洋なし)	 メープルジャム さけボールチャウダー 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん ビーフカレー 野菜のドレッシングえ
	バター 1コ(8) 冷凍いか 40 塩 0.2 チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 クスクス 5 冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 10 キャベツ 30 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) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしょう 0.02 カレー粉 0.3	豆豚入チキンハバーグ 1コ(60) マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 5 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	ふりかけ 1袋(2.5) すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 冷凍豚肉 20 じゃがいも 15 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮引ひき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(ストレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうまい(ポーク) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 セロリ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 40 ヨーグルトドレッシング 1袋(10)	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 たまねぎ 25 ごぼう 15 セロリ 3 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 煮干し 9 しらす干し 4 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 カット柿 1コ(40)	さわら 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 冷凍ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 洋梨ゼリー(ミニ) 1コ(23)	メープルジャム 1コ(12) 鮭ボール 35 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 カレー粉 12 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 2 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5	牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレー粉 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5	
おかずの内容											
日・曜日	17日(木)	18日(金)	21日(月)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん ちくぜん ひじきのものに	ごはん タッカンジョン トッ	☆季節料理 ごはん ぶた肉のかわりあげ ☆きのこじる たべる小魚	ごはん こうやの五目に 野菜のごまあえ	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) 焼鳥風 ポテトスープ	ごはん みそしる	ごはん 京風うまに こまつなのびたし	ごはん パ プロックリーのガーリックいため	ごはん 菜めし ぶたじる	ごはん 小型パン 焼そば カリフラワーのあまづけ ヨーグルト	エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 16.0% 脂肪エネルギー比 29.6%
	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍がんとどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 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	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍グリンピース 3 角こんにやく 10 砂糖 2 マケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍グリンピース 3 角こんにやく 10 砂糖 2 マケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 3 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 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 塩 0.2 片栗粉 3 冷凍豆腐 35 冷凍こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍生揚げ 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 ごまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼さんま 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5 豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 ヨーグルト 1コ(80)	カルシウム 333 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 353 μgRAE ビタミンB ₁ 0.36 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g	
おかずの内容											

10月目標 よくかんで食べよう

ホームページ「食材の産地情報」
放射物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食 検索



ラグビーワールドカップ
神戸大会出場チーム献立

チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・きゅうりは、
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。