







令和元年9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	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
こんだて	 ○ 新 料 理 パ ン ○ フィッシュ&チップス ス ー プ に	ご は ん 和 風 ハ ン バ ー グ 五 色 き ん び ら	ひ じ き ご は ん わ か さ ぎ の か ら あ げ さ つ ま じ る	ご は ん と う ふ の カ レ ー プ ロ ッ コ リ ー の ガ ー リ ッ ク い た め ア イ ス ク リ ー ム	ご は ん け い 肉 の 梅 香 あ げ に ら た ま ス ー プ	小 型 パ ン ス バ ゲ テ ィ ミ ー ト ソ ー ス フ ラ イ ビ ー ン ズ ぶ ど う	ご は ん あ じ の 野 菜 あ ん か け み そ し る	パ ン ビ ー フ ン い た め し ゅ う ま い (え び)	ご は ん け い 肉 の う ま に ひ じ き と と う も ろ こ し の も の 月 見 だ ん ご	米 粉 入 り パ ン コ ロ ッ ケ は る さ め 春 雨 ス ー プ な し ゼ リ ー
お か ず の 内 容	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 なたね油(揚げ用) 1 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 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	豆腐入りハンバーグ 1コ(60) チキンブイオン(スレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 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	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 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 30 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 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	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 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 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 アイスクリーム 1コ(60)	冷凍鶏肉皮付 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) 4 うめペースト 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 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 0.4 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 ぶどう 30	あじ 1切(50) しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 冷凍ホールコーン 5 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 1.5 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	ビーフン 18 冷凍豚肉条切 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 たまねぎ 25 干ししいたけ 0.5 白ごま 1 ひまわり油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークブイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい 3コ(54)	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 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 月見だんご 1袋(30)	コロッケ(神戸産米入り) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 はるさめ 10 豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 なしゼリー 1コ(50)
日・曜日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	☆ 季 節 料 理 ご は ん ま ぐ ろ と ひ じ き の も の ☆ き ゅ う り の び り か ら い た め	 ○ 新 料 理 パ ン さ わ ら の レ モ ン ソ ー ス ○ ス コ ッ チ ブ ロ ス	 は つ づ げ ん ま い 発 芽 玄 米 入 り ご は ん 親 子 に 田 作 り 風	パ ン 洋 な し ジ ャ ム け い 肉 の ス パ イ シ ー に ぶ た 肉 と 野 菜 の ス ー プ	ご は ん ま す の か ら あ げ キャベツのとりのそぼろに み そ し る	パ ン ビ ー フ シ チ ュ ー ☆ と う も ろ こ し	ご は ん ふ り か け (ゆ か り) こ う や の そ ぼ ろ に さ わ に わ ん	ご は ん や ま と に 神 戸 た ま ね ぎ 天 の に び た し		
お か ず の 内 容	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 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 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) 0.4 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	さくら 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 押麦 3 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 20 にんじん 10 キャベツ 20 たまねぎ 20 セロリー 5 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 0.7 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮付 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 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	洋なしジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 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 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍ごまつな 5 冷凍さといも 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 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 片栗粉 0.5 じゃがいも 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 2 削節 12	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 マッシュルーム水煮 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)	ふりかけ 1袋(0.8) 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引ひき肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉条切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 冷凍えきのたけ 5 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	牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 神戸たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	エネルギー 658kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 29.5% カルシウム 318 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 329 μgRAE ビタミンB ₁ 0.38 mg ビタミンB ₂ 0.51 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g	今年の「お月見」は、 9月13日(金)です。 この日の月は「中秋 の名月」「十五夜」とよ ばれ、だんごやおもち、 さといも、すずきなど をお供えて月をなが めします。

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
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



ラグビーワールドカップ
神戸大会出場チーム献立

きゅうり・なす・こまつなは、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。