

# 令和2年7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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて		○ 新 料 理	☆ 季 節 料 理	☆ 七 夕 料 理		☆ 季 節 料 理	○ 新 料 理		
	ごはん 和風ハンバーグ 五色に いちじくゼリー	黒糖パン とうふチャンプルー ○にんじんシリシリ パインアップル	☆えだまめごはん あげのふくめに ☆とうがんスープ	ごはん 焼鳥風 に ☆七夕そうめんじる	パン キャベツ入りミンチカツ 白いんげんまめのポタージュ	ごはん ☆夏野菜のカレー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	パン さわらのレモンソース ○レヴィシヤ・スーパ	ごはん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	プルコギトッパブ (焼肉どんぶり) わかさぎのあまずづけ チンゲンサイとコーンのスープ
おかず の内容	豆乳入りハンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 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 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 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 料理酒 1 削節 1 県産いちじくゼリー 1コ(40)	冷凍豆腐 70 豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 冷凍液卵 20 まぐろ油漬 12 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 カットパインアップル 1コ(40)	冷凍むきえだまめ 20 にんじん 5 白ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 とうがん 30 冷凍鶏肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークブイヨン 10 こいくちしょうゆ 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 片栗粉 0.8 そうめん 10 うずら卵水煮 25 ちらしかまぼこ(黄星) 5 にんじん 5 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	龍神やぶ肉シチカ 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 白いんげんまめビュレ 15 バセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 5 豆乳 20ml ポークブイヨン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ピーマン 7 なす 15 にんじん 15 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 10 ポークブイヨン 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 フレンチドレッシング 1袋(8)	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 冷凍鶏肉皮引 20 ひよこ豆 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 セロリ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 7 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	牛肉 30 にんじん 7 ピーマン 3 たまねぎ 20 白ごま 0.6 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ごま油 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.6 コチジャン 0.07 一味とうがらし 0.01 片栗粉 0.3 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 1.2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ポールコーン 15 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 0.8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03
	日・曜日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)			
こんだて	パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	ごはん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも ミニゼリー(アセロラ)	小型パン さ ら う ど ん ミートボールのからあげ	☆ 季 節 料 理 ごはん 他 人 と じ ☆ な す の 田 楽	ごはん ベジタブルカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	中学年一食あたり 平均栄養量			
						エネルギー 652kcal たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 314 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 443 μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.41 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.2g			
おかず の内容	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 ポークブイヨン 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 10 キャベツ 40 きゅうり 10 イタリアンドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 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 冷凍油揚げ 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 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	あげめん 1袋(20) 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 料理酒 0.5 竹輪 5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 レバーミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引き肉 10 ひまわり油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2	備蓄用ベジタブルカレー 180 たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料等 冷凍カリフラワー 40 柑橘ドレッシング 1袋(10)	七夕(たなばた) 7月7日は七夕です。昔から願いごとを書いたたんざくや折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす習慣があります。 給食では「七夕料理」として「七夕そうめんじる」をとり入れています。 「七夕そうめんじる」に入っている「そうめん」は天の川を、 「星形かまぼこ」は星を表しています。 夏の夜空を思いうかべながら、食べ てくださいね。			
									

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

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、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、じゃがいもは、  
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。