

平成30年11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
(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
こんだて	○新料理							はつがげんまい	こうべ特産給食			
	ごはん	パ	ごはん	ごはん	パ	ごはん(小)	パ	発芽玄米入りごはん	ごはん	パ	ナ	
	○だいこんのいために	マカロニのトマトに	けい肉のみそがらめ	あじの野菜あんかけ	神戸ぶどうジャム	カレーうどん	こまつなとベーコンのたまごいため	まぐろとひじきののもの	神戸たまねぎミンチカツ	ミートボールのチリソース	だいず入りチキンカレー	
	ぶた肉と野菜のスープ	ほうれんそうのガーリックいため	旬菜スープ	ひじきのいりに	蒸し野菜(ブロッコリー)	竹輪のいそべあげ	押麦と野菜のスープに	チンゲンサイのさっぱりいため	神戸ぶどうゼリー	はるきめ春雨スープ	カリフラワーのソテー	
おかず の内容	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 冷凍さやいんげん 5 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	マカロニ 7 冷凍牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用)0.6 ポークパイオン 5 砂糖 0.5 ホルトトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 冷凍ほうれんそう 35 ベーコン 15 ひまわり油(いため用)0.4 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	冷凍鶏肉 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 みりん 2 こまつな 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 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 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 0.5 なたね油(揚げ用)2.5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 冷凍ホールコーン 5 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 ひじき 5 凍り豆腐 6 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 削節 1	神戸ぶどうジャム1袋(15) 冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイオン(濃縮)3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用)4	冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 牛乳 10ml こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用)4	こまつな 30 冷凍液卵 25 カットショルダーベーコン 20 にんじん 10 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 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 チキンブイオン(濃縮)5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2	神戸市内産たまねぎミンチカツ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)	レバーミートボール3コ(45) たまねぎ 15 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用)0.4 チキンブイオン(ストリート)6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 6 酢 2.5 料理酒 1 トウバンジャン 0.1 片栗粉 0.5 はるきめ 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	冷凍鶏肉 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 カレールウ 8 チキンブイオン(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 ベーコン 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	
	日・曜日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
	こんだて	☆季節料理	季節献立									
		米粉パン	ごはん	ごはん	小型パン	ごはん	ぶたにらどん	ごはん	パ	だいずごはん	パ	
		五目タンメン	さんまのかば焼	肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーいため	クリームスパゲティ	ふりかけ(わかめウエット) たらのみぞれかけ	ますのからあげ	鉄火	にこみハンバーグ 野菜ソテー	わかさぎのあまずけ	ポトフ	
		☆ハニーポテト	きのこスープ	なっとう	野菜のドレッシングそえ	けんちんじる	みそしる	田作り風	りんご	さわにわん	も 蒸し野菜(カリフラワー)	
	おかず の内容	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 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 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 さつまいも 60 なたね油(揚げ用)2 はちみつ 6	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 3 みりん 2 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 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)0.5 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 みりん 2 塩 0.3 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークパイオン 2 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2 納豆 1コ(30)	スパゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 20 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)0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(濃縮)3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 コールスロドレッシング1袋(100)	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 冷凍鶏肉皮引 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 ごぼう 10 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用)0.6 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 削節 2	冷凍豚肉 30 にんじん 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 0.5 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 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 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	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 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 カットりんご1コ(40)	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 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 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 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	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 セロリー 3 ひまわり油(いため用)0.6 ポークパイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング1袋(8)	エネルギー 641kcal たんぱく質 25.9g カルシウム 320mg 鉄 2.3mg ビタミンA 409μgRAE ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30.0%

ホームページ「食材の産地情報」「放射線物質検査結果」を掲載しています

放射性物質検査報告 9/21に検査しました「さけ」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・はくさいは、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。

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

神戸市学校給食

検索