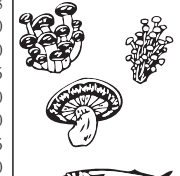




# 平成28年11月 こんだて表 (4地区)

◆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  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
こんだて	ひじきごはん ますのからあげ みそしる	パ ごぼう入りミンチカツ 野菜のポタージュ	小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	季節献立 ごはん さんまのかば焼 きのこスープ	ごはん 鉄火に ひじきととうもろこしのもの	パン ポークシチュー 野菜のドレッシングそえ	ごはん けい肉のうまに 〇れんこんのソテー	パン けい肉とさつまいものうまに ブロッコリーのガーリックいため	ごはん きんぴらだいず いかだんごのスープ	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる	パン けい肉のチャウダー もやし野菜(ブロッコリー)
おかずの内容	<div> <div>ひじき 2</div> <div>しらす干し 3</div> <div>竹輪 5</div> <div>油揚げ 3</div> <div>にんじん 7</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.2</div> <div>砂糖 1</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 1</div> <div>削節 0.5</div> <div>ます 1切(40)</div> <div>塩 0.3</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>片栗粉 3</div> <div>米粉 1</div> <div>なたね油(揚げ用) 2.5</div> <div>じゃがいも 25</div> <div>にんじん 15</div> <div>たまねぎ 20</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>合わせみそ 12</div> <div>削節 2</div> </div>	<div> <div>ミチカガ(ごぼう) 1コ(60)</div> <div>なたね油(揚げ用) 6</div> <div>じゃがいも 30</div> <div>にんじん 5</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>白いんげんまめビュレ 15</div> <div>パセリ 0.5</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>豆乳 20ml</div> <div>ポークパイオン 5</div> <div>塩 1</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>米粉 2</div> </div>	<div> <div>スパゲティ 22</div> <div>冷凍牛肉ひき肉 30</div> <div>にんじん 10</div> <div>たまねぎ 45</div> <div>冷凍グリーンピース 5</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>ホワイトソース 13</div> <div>トマトケチャップ 9</div> <div>ウスターソース 3.5</div> <div>料理ワイン 1</div> <div>塩 0.3</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>いりだいず 8</div> <div>煮干し 6</div> <div>白ごま 0.5</div> <div>あおさ 0.1</div> <div>砂糖 2</div> <div>こいくちしょうゆ 1</div> </div>	<div> <div>さんま 1切(40)</div> <div>しょうが 0.5</div> <div>料理酒 1</div> <div>片栗粉 3</div> <div>小麦粉 1</div> <div>なたね油(揚げ用) 2.5</div> <div>砂糖 3</div> <div>こいくちしょうゆ 5</div> <div>みりん 2</div> <div>しめじ 10</div> <div>えのきたけ 10</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>豚肉 20</div> <div>木綿豆腐 35</div> <div>にんじん 5</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>しょうが 0.5</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>ポークパイオン 5</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>料理酒 2</div> <div>塩 0.2</div> <div>こしょう 0.01</div> </div>	<div> <div>冷凍牛肉 30</div> <div>生揚げ 35</div> <div>じゃがいも 40</div> <div>にんじん 15</div> <div>ごぼう 20</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>合わせみそ 6</div> <div>砂糖 3</div> <div>こいくちしょうゆ 0.8</div> <div>料理酒 1</div> <div>削節 1</div> <div>ひじき 3</div> <div>冷凍ホールコーン 10</div> <div>ベーコン 5</div> <div>にんじん 8</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>砂糖 1</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> </div>	<div> <div>冷凍豚肉 35</div> <div>じゃがいも 50</div> <div>にんじん 20</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>マッシュルーム 7</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>デミグラスソース 30</div> <div>トマトビュレ 2</div> <div>トマトケチャップ 2.5</div> <div>ウスターソース 2</div> <div>料理ワイン 2</div> <div>塩 0.3</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>ガーリック 0.04</div> <div>にんじん 5</div> <div>キャベツ 35</div> <div>きゅうり 5</div> <div>柑橘ドレッシング 1袋(10)</div> </div>	<div> <div>冷凍鶏肉 40</div> <div>冷凍がもどき 25</div> <div>にんじん 25</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>青ねぎ 5</div> <div>つきこんにやく 20</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>砂糖 3</div> <div>こいくちしょうゆ 5</div> <div>料理酒 2</div> <div>削節 1</div> <div>れんこん水煮 20</div> <div>チンゲンサイ 20</div> <div>冷凍豚肉 20</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.2</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>オイスターソース 1</div> </div>	<div> <div>冷凍鶏肉 50</div> <div>しょうが 0.5</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 0.3</div> <div>片栗粉 5</div> <div>なたね油(揚げ用) 3</div> <div>さつまいも 30</div> <div>なたね油(揚げ用) 1</div> <div>にんじん 20</div> <div>たまねぎ 20</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>砂糖 3</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>トマトケチャップ 2</div> <div>冷凍ブロッコリー 40</div> <div>ポークハム 5</div> <div>ガーリック 0.02</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>塩 0.1</div> </div>	<div> <div>だいず 10</div> <div>冷凍豚肉 25</div> <div>にんじん 8</div> <div>しょうが 12</div> <div>つきこんにやく 8</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>砂糖 1.6</div> <div>料理酒 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ 2.4</div> <div>みりん 0.4</div> <div>イカだんご 30</div> <div>にんじん 10</div> <div>チンゲンサイ 10</div> <div>えのきたけ 5</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>しょうが 0.4</div> <div>チンパイオン(濃縮) 7</div> <div>うすくちしょうゆ 2.5</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.5</div> </div>	<div> <div>冷凍豚肉 30</div> <div>鶏レバー 8</div> <div>じゃがいも 40</div> <div>にんじん 20</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>冷凍グリーンピース 5</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>はたはた 25</div> <div>塩 0.1</div> <div>米粉 2.5</div> <div>なたね油(揚げ用) 1.5</div> <div>冷凍液卵 25</div> <div>木綿豆腐 25</div> <div>こまつな 20</div> <div>にんじん 10</div> <div>うすくちしょうゆ 3.5</div> <div>塩 0.3</div> <div>片栗粉 1</div> <div>削節 2</div> </div>	<div> <div>エネルギー 627kcal</div> <div>たんぱく質 25.4g</div> <div>カルシウム 306mg</div> <div>鉄 2.1mg</div> <div>ビタミンA 376μg</div> <div>ビタミンB<sub>1</sub> 0.36mg</div> <div>ビタミンB<sub>2</sub> 0.50mg</div> <div>ビタミンC 20mg</div> <div>食物繊維 3.5g</div> <div>食塩相当量 2.2g</div> <div>脂肪エネルギー比 30%</div> </div>
日・曜日	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん いかのてりに だいこんのみそに	パン さけフライ ビーフンスープ	ごはん こうやの五目に 野菜のごまあえ	ごはん あじのたつたあげ とうふと野菜のスー りんご	パン カレーうどん カリフラワーの天ぷら	パン にこみハンバーグ スープに	ごはん 肉と野菜のうまに 田作り風	焼鳥風 みそしる	☆季節料理 五目タンメン ☆ハニーポテト	季節の食材が いっぱい!	
おかずの内容	<div> <div>冷凍いか 1切(50)</div> <div>料理酒 1</div> <div>砂糖 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>みりん 1.5</div> <div>片栗粉 0.4</div> <div>だいこん 55</div> <div>冷凍鶏肉 35</div> <div>竹輪 15</div> <div>にんじん 15</div> <div>角こんにやく 10</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>合わせみそ 5</div> <div>砂糖 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 1</div> <div>削節 1</div> </div>	<div> <div>さけ 1切(40)</div> <div>塩 0.4</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>小麦粉 4</div> <div>パン粉 8</div> <div>なたね油(揚げ用) 4</div> <div>ビーフン 8</div> <div>冷凍豚肉糸切 20</div> <div>にんじん 15</div> <div>ほうれんそう 5</div> <div>はくさい 30</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>ポークパイオン 5</div> <div>うすくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.5</div> <div>こしょう 0.02</div> </div>	<div> <div>凍り豆腐 10</div> <div>冷凍豚肉 30</div> <div>にんじん 15</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>角こんにやく 10</div> <div>砂糖 2</div> <div>こいくちしょうゆ 3.5</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.2</div> <div>削節 1</div> <div>冷凍こまつな 25</div> <div>はくさい 35</div> <div>白ごま 1</div> <div>中華ドレッシング 1袋(10)</div> </div>	<div> <div>あじ 1切(50)</div> <div>しょうが 0.5</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 0.5</div> <div>片栗粉 5</div> <div>なたね油(揚げ用) 3</div> <div>木綿豆腐 45</div> <div>にんじん 15</div> <div>たまねぎ 20</div> <div>ほうれんそう 10</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>ポークパイオン 8</div> <div>うすくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.5</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>カットりんご 1コ(40)</div> </div>	<div> <div>冷凍うどん 45</div> <div>牛肉 30</div> <div>にんじん 10</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>白ねぎ 5</div> <div>カレールー 7</div> <div>砂糖 0.2</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>削節 2</div> <div>冷凍カリフラワー 40</div> <div>冷凍液卵 4</div> <div>小麦粉 10</div> <div>パセリ 0.6</div> <div>塩 0.3</div> <div>なたね油(揚げ用) 6</div> </div>	<div> <div>チキンハンバーグ 1コ(60)</div> <div>たまねぎ 10</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.2</div> <div>砂糖 0.5</div> <div>トマトケチャップ 6</div> <div>ウスターソース 3</div> <div>ベーコン 20</div> <div>にんじん 20</div> <div>キャベツ 50</div> <div>たまねぎ 20</div> <div>冷凍ホールコーン 7</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>ポークパイオン 10</div> <div>料理ワイン 2</div> <div>塩 0.5</div> <div>こしょう 0.02</div> </div>	<div> <div>冷凍豚肉 30</div> <div>じゃがいも 60</div> <div>にんじん 15</div> <div>たまねぎ 40</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>砂糖 3</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.3</div> <div>削節 1</div> <div>煮干し 9</div> <div>なたね油(揚げ用) 0.5</div> <div>白ごま 0.5</div> <div>砂糖 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ 1</div> </div>	<div> <div>冷凍鶏肉 60</div> <div>鶏レバー 13</div> <div>白ねぎ 12</div> <div>しょうが 0.3</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>砂糖 3</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>料理酒 1</div> <div>片栗粉 0.8</div> <div>だいこん 25</div> <div>油揚げ 3</div> <div>こまつな 15</div> <div>たまねぎ 20</div> <div>合わせみそ 12</div> <div>削節 2</div> </div>	<div> <div>タンメン 8</div> <div>豚肉 20</div> <div>冷凍えび 10</div> <div>料理酒 0.25</div> <div>冷凍液卵 10</div> <div>にんじん 10</div> <div>ほうれんそう 5</div> <div>はくさい 40</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>しょうが 0.5</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>ポークパイオン 5</div> <div>うすくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 0.5</div> <div>塩 0.8</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>さつまいも 60</div> <div>なたね油(揚げ用) 2</div> <div>はちみつ 6</div> </div>	<div>    </div>	

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」  
「放射線物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食

検索

放射線物質検査報告

9/5〜9/28に検査しました  
「牛乳・ピーマン・ごぼう・焼さんま」の結果はいずれも  
「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・キャベツ・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイは、  
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。