



令和元年10月 こんだて表 (特別支援学校)



◆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	ごはん(小)	パ ン	ごはん	ごはん	☆ 新 料 理	ごはん	☆ 新 料 理	ごはん	ごはん	ごはん	セルフドッグ
	みそにこみうどん	メープルジャム	京 風 う ま に	タッカンジョン	○ ミートボールのからあげ	☆ き の こ じ る	○ アイリッシュチュー	さわらのたつたあげ	こうやの五目に	ち く ぜ ん に	(ロングバーグ・野菜)
お か ず の 内 容	キャベツ入りつくねフライ	けい肉のチャウダー	こまつなのびたし	平 め ん ス ー プ	○ クスクスのスープ	た べ る 小 魚	蒸し野菜(ブロッコリー)	ミニゼリー(洋なし)	野菜のごまあえ	ひじきのにもの	ポ テ ト ス ー プ
	冷凍うどん 45	メープルジャム 1コ(12)	冷凍鶏肉 25	冷凍鶏肉皮付 60	バター 1コ(8)	冷凍鶏肉角切 50	冷凍牛肉角切 35	さわら 1切(50)	凍り豆腐 10	冷凍鶏肉皮付 35	お弁当用 1本(50)
お か ず の 内 容	冷凍鶏肉皮引 30	冷凍鶏肉皮引 25	だ い ず 水 煮 24	おろしにんにく 0.1	ミートボール(野菜) 3コ(45)	こいくちしょうゆ 2	しょうが 0.5	しょうが 0.5	冷凍鶏肉 30	冷凍がんもどき 20	なたね油(揚げ用) 1.5
	料理酒 0.75	鶏レバー 8	冷凍生揚げ 15	こいくちしょうゆ 1	料理酒 1	片栗粉 5	じゃがいも 50	こいくちしょうゆ 2	にんじん 20	にんじん 20	にんじん 5
お か ず の 内 容	にんじん 10	じゃがいも 40	ひじき 3	みりん 1	なたね油(揚げ用) 1.5	片栗粉 5	にんじん 25	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 30	たまねぎ 25	キャベツ 30
	だいこん 25	にんじん 20	にんじん 20	小麦粉 1.5	砂糖 4	なたね油(揚げ用) 3	たまねぎ 40	料理酒 0.5	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	たまねぎ 10
お か ず の 内 容	ごぼう 15	たまねぎ 30	ひまわり油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 3	クスクス 5	砂糖 3	セロリー 3	片栗粉 5	冷凍グリーンピース 3	ひまわり油(いため用) 10	ひまわり油(いため用) 0.4
	青ねぎ 3	冷凍グリーンピース 5	こいくちしょうゆ 4	酢 1.2	冷凍鶏肉皮引 30	みりん 1	ひまわり油(いため用) 0.6	たまねぎ 20	たまねぎ 20	砂糖 3.5	カレー粉 0.2
お か ず の 内 容	赤みそ 10	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 1	コチジャン 1	キャベツ 30	冷凍えのきたけ 10	ポークパイオン 15	にんじん 15	料理酒 1	塩 0.2	ホワイトソース 24
	料理酒 1	バター 1	塩 0.2	平めんビーフン 10	冷凍牛肉ひき肉 10	冷凍鶏肉皮引 15	料理ワイン 2	たまねぎ 20	料理酒 1	削節 1	にんじん 10
お か ず の 内 容	みりん 0.2	牛乳 20ml	削節 1	冷凍液卵 15	冷凍牛乳 10	料理酒 0.5	塩 0.8	冷凍ほうれんそう 10	塩 0.2	ひじき 4	たまねぎ 20
	削節 2	ホワイトソース 20	こまつな 20	にんじん 10	白ごま 1	だ い こん 20	うすくちしょうゆ 3	干しいたけ 0.3	ほうれんそう 15	冷凍鶏肉条切 10	ひまわり油(いため用) 0.4
お か ず の 内 容	キャベツ入り平くね 1コ(40)	チキンパイオン(濃縮) 3	竹輪 10	おろしにんにく 0.1	青ねぎ 3	冷凍さといも 20	うすくちしょうゆ 5	ポークパイオン 12	にんじん 7	にんじん 5	牛乳 20ml
	なたね油(揚げ用) 1.5	料理ワイン 2	キャベツ 30	ひまわり油(いため用) 0.2	ポークパイオン 10	にんじん 10	塩 0.6	うすくちしょうゆ 3	キャベツ 40	砂糖 2	ポークパイオン 8
お か ず の 内 容	カット柿 1コ(40)	こい しょう 0.02	砂糖 0.7	うすくちしょうゆ 3	塩 0.5	こい しょう 0.02	冷凍ブロッコリー 40	こい しょう 0.02	白ごま 2	こいくちしょうゆ 2.5	料理ワイン 2
		冷凍カリフラワー 40	こい しょう 0.01	塩 0.5	カレー粉 0.3	た べ る 小 魚 1袋(5)	冷凍ブロッコリー 40	こい しょう 0.02	中華レタス 1袋(10)	前節 0.5	こい しょう 0.02
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)	小学生・中学生 一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん	ごはん	☆ 季節料理	かぼちゃパン	菜 め し	ごはん	小 型 パ ン	ごはん	ごはん	ごはん	エネ ル ギ ー
	ふりかけ(わかめウエット)	焼 鳥 風 に	☆ けい肉とさつまものうまに	クリームシチュー	☆ さんまのかんろに	ちゅうか風たまごじ	焼 そ ば	☆ 森のハンバーグ	かぼちゃコロッケ	ビーフカレー	たんぱく質エネルギー比
お か ず の 内 容	とんじゃがスープ	み そ し る	ブロッコリーのガーリックいため	ちりめんビーンズ	ぶ た じ る	しゅうまいのからあげ	ヨ ー グ ル ト	み そ し る	ビーフンスープ	野菜のドレッシングそえ	16.0%
	ふりかけ 1袋(2.5)	冷凍鶏肉皮付 60	冷凍鶏肉皮付 50	冷凍鶏肉皮付 30	冷凍こまつな 25	冷凍鶏肉皮ひき肉 20	焼そばめん 20	豆乳(チキン)ハンバーグ 1コ(60)	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	牛肉 35	カルシウム
お か ず の 内 容	すけそうら 1切(50)	鶏レバー 13	しょうが 0.5	しょうが 0.5	しらす干し 3	冷凍液卵 40	冷凍鶏肉 30	マッシュルーム水煮 10	なたね油(揚げ用) 5	じゃがいも 50	333 mg
	塩 0.3	白ねぎ 12	こいくちしょうゆ 2	にんじん 20	冷凍油揚げ 3	冷凍えび 15	冷凍い 10	冷凍しめじ 5	にんじん 20	にんじん 20	マグネシウム
お か ず の 内 容	こい しょう 0.01	片栗粉 4	料理酒 0.3	たまねぎ 30	ひまわり油(いため用) 0.2	料理酒 0.5	料理酒 0.25	冷凍えのきたけ 5	ビーフン 8	たまねぎ 40	83 mg
	片栗粉 4	しょうが 0.3	片栗粉 5	ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 0.6	にんじん 20	にんじん 15	チキンパイオン(ストレート) 7	冷凍鶏肉条切 20	冷凍グリーンピース 3	鉄
お か ず の 内 容	米粉 1.5	ひまわり油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 3	牛乳 10ml	こいくちしょうゆ 1	たまねぎ 30	キャベツ 55	砂糖 1.5	チンゲンサイ 30	ひまわり油(いため用) 0.6	2.3 mg
	なたね油(揚げ用) 3	砂糖 3	にんじん 20	ホワイトソース 30	削節 0.5	たまねぎ 20	青ねぎ 5	こいくちしょうゆ 2	冷凍さやいんげん 5	にんじん 15	ビタミンA
お か ず の 内 容	冷凍うどん 20	こいくちしょうゆ 4	にんじん 20	チキンパイオン(濃縮) 3	焼さんま 1切(25)	干しいたけ 0.5	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 1	にんじん 15	カレールウ 12	353 μgRAE
	冷凍鶏肉 40	料理酒 1	たまねぎ 20	料理ワイン 2	しょうが 0.9	ウスターソース 7	ひまわり油(いため用) 0.6	みりん 1	冷凍ほうれんそう 5	ポークパイオン 5	ビタミンB ₁
お か ず の 内 容	じゃがいも 20	片栗粉 0.8	ひまわり油(いため用) 0.6	塩 0.5	砂糖 2	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 0.5	片栗粉 0.5	干しいたけ 0.3	トマトケチャップ 2	0.36 mg
	にんじん 15	冷凍豆腐 35	こいくちしょうゆ 4	こい しょう 0.02	料理酒 1.5	チキンパイオン(ストレート) 5	塩 0.3	冷凍油揚げ 3	ポークパイオン 10	ウスターソース 2	ビタミンB ₂
お か ず の 内 容	たまねぎ 20	冷凍油揚げ 3	だ い ず 水 煮 20	しらす干し 4	豚肉 20	砂糖 1	こい しょう 0.02	じゃがいも 30	うすくちしょうゆ 3	にんじん 5	25 mg
	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍こまつな 15	冷凍ブロッコリー 40	白ごま 1	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 3	砂糖 1	にんじん 10	塩 0.5	キャベツ 35	食物繊維
お か ず の 内 容	ポークパイオン 10	たまねぎ 20	ポークハム 5	砂糖 1.3	ごぼう 15	塩 0.6	塩 0.15	たまねぎ 25	塩 0.5	きゅうり 5	4.0g
	うすくちしょうゆ 3	合わせみそ 12	ガーリック 0.02	こいくちしょうゆ 1.3	青ねぎ 3	こい しょう 0.02	カレー粉 0.1	合わせみそ 12	こい しょう 0.02	柑橘ドレッシング 1袋(10)	食塩相当量
お か ず の 内 容	料理酒 1	削節 2	塩 0.1	みりん 1.3	削節 2	なたね油(揚げ用) 1.5	ヨーグルト 1コ(80)	削節 2			12.3g
	こい しょう 0.01										

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。