



# 令和元年11月 こんだて表 (センターA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(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
こんだて	ナ	ン	ン	ゴ	ハ	ン	ン	ン	ン	ン	ン
	だいず入りチキンカレー	肉と野菜のうまに	ポークシチュー	カレーうどん	ごはん(小)	鉄火に	さんまのかば焼	けい肉のチャウダー	ふりかけ(ひじきウエット)	五目タンメン	けい肉のあまずづけ
お	焼野菜(カリフラワー)	ひじきと油あげのにも	ゆで野菜(ほうれんそう)	竹輪のいそべあげ	こうべ特産給食	田作り風	きのこスープ	ゆで野菜(ブロッコリー)	ぶた肉と野菜のスープ	☆ハニーポテト	チンゲンサイのスープ
	冷凍鶏肉皮付 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 冷凍カリフラワー 40 ベーコン 15 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	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 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 塩 0.3 削節 1 ひじき 5 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	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 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 30 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 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 白ごま 0.7 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 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 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 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)	牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 小麦粉 20 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 冷凍豚肉 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) 0.6 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 冷凍豚肉 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) 0.6 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 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 冷凍ブロッコリー 40 フレッシュドレッシング 1袋(8)	ふりかけ 1袋(2.8) 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 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 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	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 冷凍ほうれんそう 5 はくさい 40 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 冷凍豚肉 20 ポークブイオン 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	冷凍鶏肉皮付 2コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03
お	○新料理	○新料理	○新料理	○新料理	○新料理	○新料理	○新料理	○新料理	○新料理	○新料理	○新料理
	ごはん	小パン	ごはん	パン	ごはん	だいずごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
お	○牛肉のしぐれに	さけクリームスパゲティ	けい肉のみそがらめ	神戸ぶどうジャム	まぐろとひじきのにも	ますのからあげ	焼ハンバーグ	ごはん	さわらのエスニック風	ごはん	ごはん
	だんごじる	野菜のドレッシングそえ	ぶた肉とれんこんのスープ	あじのフライ	野菜のごまあえ	さわにわん	野菜のいために	りんご	スープに	りんご	スープに
お	冷凍牛肉 35 ごぼう 25 糸こんにやく 20 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 みりん 2 白玉団子 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2	スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 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) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 ポークブイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 アイランドドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 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 15 豚肉 2 れんこん水煮 10 にんじん 10 だいこん 25 白ねぎ 5 おろしにんにく 0.1 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 0.3 こしょう 0.02	神戸ぶどうジャム 1袋(15) あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干しいたけ 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	まぐろ油漬 30 ひじき 3 たまねぎ 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 はくさい 40 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 5 たまねぎ 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 15 じゃがいも 15 にんじん 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	チキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 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 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 0.4 こしょう 0.02	おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 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 カットりんご 1コ(40)	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 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	カルシウム 310mg マグネシウム 87mg 鉄 2.3mg ビタミンA 437μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.40mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 21mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.3g	さんの人たちによつて作られています。 あいさつすること、残さず食べること、好ききらいしないこと、食器を大切に使うことも感謝の気持ちであらわすことになります。 まわりの人に対する感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

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・キャベツ・青ねぎ・ほうれんそう・チンゲンサイ・にんじんは、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。

