



# 令和元年11月 こんだて表 (2・6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	季節献立				☆季節料理						
	ごはん	ごはん	パン	発芽玄米入りごはん	パン	パン	ごはん	小型パン	ごはん	だいちごはん	米粉入りパン
	さんまのかば焼	鉄火に	さわらのエスニック風	肉と野菜のうまに	五目タンメン	にこみハンバーグ	けい肉のみそがらめ	さけクリームスパゲティ	ふりかけ(ひじきウエット) だいちのいために	ますのからあげ	けい肉のチャウダー
おかずの内容	きのこスープ	田作り風	スープに	ひじきと油あげのにも	☆ハニーポテト	野菜ソテー	ぶた肉とれんこんのスープ	野菜のドレッシングそえ	ぶた肉と野菜のスープ	さわにわん	蒸し野菜(ブロッコリー)
	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 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	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 こしょう 0.01	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 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	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 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 60 料理酒 2 はちみつ 6	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 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 料理酒 2 はちみつ 6	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 冷凍ほうれんそう 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	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 砂糖 1 みりん 2 豚肉 15 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 1 塩 0.3 こしょう 0.02	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 ポークパイオン 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 こしょう 0.02	ふりかけ 1袋(2.8) だいち 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 片栗粉 1 料理酒 2 トウバンジャン 0.08 冷凍豚肉糸切 2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 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	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 ます 1切(40) こしょう 0.3 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 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 チキンパイオン(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 フレンチドレッシング 1袋(8)
日・曜日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	毎日の給食はたく
こんだて	ごはん	ナン	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん(小)	エネーギー 645kcal	さんの人たちによつて作られています。
	まぐろとひじきのもの	だいず入りチキンカレー	○ふのたまごとじ みそしる	けい肉のあまづけ	神戸ぶどうジャム あじのフライ	○牛肉のしぐれに	ポークシチュー	神戸たまねぎミンチカツ こまつなとくあんのためもの みそしる 神戸ぶどうゼリー	カレーうどん ちくわ 竹輪のいそべあげ	たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.3%	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。
	野菜のごまあえ	カリフラワーのソテー	りんご	チンゲンサイのスープ	春雨スープ	だんごじる	ポバインソテー			カルシウム 311mg マグネシウム 87mg 鉄 2.3mg ビタミンA 436μgRAE 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 22mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.3g	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。 
おかずの内容	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 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 冷凍こまつな 25 はくさい 40 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	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 カレールウ 8 チキンパイオン(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	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 6 こいくちしょうゆ 4 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)	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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 はるさめ 10 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	冷凍牛肉 35 ごぼう 25 糸こんにゃく 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 冷凍ほうれんそう 10 だいち 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2 こしょう 0.01	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 ひまわり油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	桐餅は焼シテ 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) なたね油(揚げ用) 4			

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。