

平成30年11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(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			☆季節料理							
	ごはん(小)	ごはん	パ	ン	ごはん	米粉パン	ぶたにらどん	はつげんまい 発芽玄米入りごはん	パ	ン	季節献立	
	カレーうどん	○だいこんのいために	ポ	ト	フ	五目タンメン	ますのからあげ	まぐろとひじきのもの	ミートボールのチリソース	クリームスパゲティ	だいず入りチキンカレー	さんまのかば焼
	つくねフライ	ぶた肉と野菜のスープ	む 蒸し野菜(カリフラワー)	けん	ちん	じる	☆ハニーポテト	みそしる	はるさめ 春雨スープ	野菜のドレッシングそえ	カリフラワーのソテー	きのこスープ
おかず の内容	冷凍うどん 45	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	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 ポークブイオン 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)	＜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 冷凍豆腐 30 冷凍鶏揚げ 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 料理酒 1 塩 0.2 削節 2	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	冷凍豚肉 30 にら 10 にんじん 5 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 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	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 こいくちしょうゆ 1 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	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(ストレート) 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 はるさめ 10 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 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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 ペーコン 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(10)	冷凍鶏肉 30 だいず水煮 30 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 ペーコン 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	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 豚肉 20 冷凍豆腐 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	
	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)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
	こんだて	こうべ特産給食	パ	ン	ごはん	パ	ン	ごはん	パ	ン	ごはん	ごはん
		神戸たまねぎミンチカツ こまつなのいためる みそしる 神戸ぶどうゼリー	ごはん こまつなとベーコンのたまごいため おしむぎ 押麦と野菜のスープに	鉄	火	に	にこみハンバーグ 野菜ソテー りんご	だいずごはん わかさぎのあまずけ さわにわん	パ 神戸ぶどうジャム クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ン パ けい肉のみそがらめ しゅんさい 旬菜スープ	ン パ あじの野菜あんかけ ほうれんそうのガーリックいため	ン パ 肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーいため なっとう
		＜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 ベーコン 8 ひまわり油(いため用)0.2 こいくちしょうゆ 0.2 冷凍豆腐 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)	こまつな 30 冷凍液卵 25 カットショルダーペーコン 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 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	冷凍牛肉 30 冷凍生揚げ 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 1 料理酒 1 削節 1 しらす干し 12 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.7	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 冷凍豚肉条切 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 冷凍油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 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 冷凍豚肉条切 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 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	＜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 ひまわり油(いため用)0.6 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 ＜冷凍ブロッコリー 40 和風ドレッシング1袋(8)	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 にんじん 20 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 みりん 1 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 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 ポークブイオン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 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 ペーコン 15 ひまわり油(いため用)0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	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 5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 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 干しいたけ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 4 みりん 1.5 料理酒 1 削節 1	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 料理酒 1 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 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 カレー粉 0.2 納豆 1コ(30)	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