


平成29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(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)		
こんだて		季節献立				こうべ特産給食				☆季節料理			
	パンごはん	パンごはん	パンごはん	だいずごはん	小型パン	味のり	パンごはん	ぶたにらどん	米粉パン	パンごはん	パンごはん		
	牛肉のウエスタン風	さんまのかば焼	親子に	ますのからあげ	さらうどん	神戸たまねぎミンチカツ	けい肉のチャウダー	鉄火に	はたはたのからあげ	五目タンメン	ふりかけ(ひじきウェット)		
	ほうれんそうのガーリックいため	きのこスープ	切干しだいこんのカレーいため	さわにわん	野菜のドレッシングそえ	神戸ぶどうゼリー	蒸し野菜(ブロッコリー)	ひじきととうもろこしのもの	みそしる	☆ハニーポテト	いかだんごのスープ		
おかずの内容	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ほうれんそう 35 ベーコン 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	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 しめじ 10 えのきたけ 10 干ししいたけ 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	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 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 ポークパイオン 2 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	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 竹輪 0.5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 だいこん 40 きゅうり 10 中華ドレッシング1袋(10)	あげめん 1袋(20) 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 料理酒 0.5 竹輪 5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 だいこん 40 きゅうり 10 中華ドレッシング1袋(10)	味のつけり 1袋(1.5) 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 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)	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 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)	冷凍牛肉 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 ひじき 1 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 こいくちしょうゆ 2	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 はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 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	タンメン 8 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 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6	ふりかけ 1袋(2.8) だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 15 えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンパイオン(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5		
	日・曜日	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量	感謝して 食べよう	
	こんだて	パンごはん	パンごはん	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	パンごはん	パンごはん	ごはん(小)	パンごはん	パンごはん	パンごはん	エネルギー 647kcal		毎日の給食はたくさ んの人たちの手によっ て作られています。 残さずに食べること 、食器を大切に使う ことも給食を作ってく れる人たちに感謝をす ることになります。 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。
		オレンジチキン	ビーフカレー	あじのたつたあげ	にこみハンバーグ	けい肉のこはくあげ	カレーうどん	けい肉のみそがらめ	神戸ぶどうジャム	京風うまに	たんぱく質 26.4g		
		野菜スープ	蒸し野菜(カリフラワー)	けんちんじる	ぶた肉と野菜のスープ	○洋風にもの	旬菜スープ	野菜ソテー	りんご	カルシウム 312mg			
	おかずの内容	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 パプリカ 0.02 たまねぎ 20 オレンジジュース 15ml ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 片栗粉 0.5 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 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 カレールウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍カリフラワー 40 和風ドレッシング 1袋(8)	あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍鶏肉皮引 15 油揚げ 30 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	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 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 5 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	冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 ポークハム 20 じゃがいも 55 にんじん 15 チンゲンサイ 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 5 ポークパイオン 5 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 ミニゼリー 1コ(22)	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 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 2 こまつな 30 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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	神戸ぶどうジャム 1袋(15) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml プレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ポークパイオン 5 トマトペースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02 コンスターチ 0.8 冷凍豚肉切 15 冷凍ほうれんそう 10 冷凍ホールコーン 10 キャベツ 40 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 0.3 こしょう 0.02	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんとどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 カットりんご 1コ(40)	鉄 2.5mg ビタミンA 447μg ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 30%		
													

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

放射性物質検査報告 8/22に検査し
ました「冷凍牛肉・冷凍液卵」の結果は
「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ、青ねぎ、チンゲンサイ、こまつな、ほうれんそう、にん
じんは、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

