



令和元年11月 こんだて表 (センターB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		発芽玄米入りごはん		パ		ごはん(小)		ごはん 神戸たまねぎミンチカツ そ野菜(こまつな) みそしる 神戸ぶどうゼリー		ごはん 鉄火に		ごはん さんまのかば焼		米粉入りパン		ごはん ふりかけ(ひじきウエット) だいこんのいために		パン 五目タンメン		ごはん けい肉のあまずづけ	
	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				鉄火に		さんまのかば焼		けい肉のチャウダー		ふた肉と野菜のスープ		☆ハンニポテト		チンゲンサイのスープ	
	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				田作り風		きのこスープ		ゆで野菜(ブロッコリー)				☆ハンニポテト		チンゲンサイのスープ	
おかず の内容	冷凍鶏肉皮付	30	冷凍豚肉	30	冷凍豚肉	35	冷凍うどん	45	新納豆(袋詰) 1コ(60)	牛肉	30	さんま 1切(40)	冷凍鶏肉皮引	25	ふりかけ 1袋(2.8)	タンメン	8	冷凍鶏肉皮付	2コ(60)			
	だいいず	15	じゃがいも	60	じゃがいも	50	冷凍牛肉	30	なたね油(揚げ用)	6	生揚げ	35	だいこん	40	料理酒	20	冷凍豚肉	20	塩	0.3		
	じゃがいも	30	にんじん	15	にんじん	20	にんじん	10	こまつな	30	じゃがいも	40	料理酒	1	冷凍えび	10	こしょう	0.01	片栗粉	4.5		
	にんじん	20	たまねぎ	40	たまねぎ	30	たまねぎ	30	きざみたくあん	8	にんじん	15	たけのこ水煮	5	料理酒	0.25	小麦粉	1.5	小麦粉	1.5		
	たまねぎ	30	冷凍グリーンピース	3	マッシュルーム水煮	7	たまねぎ	30	白ねぎ	5	ごぼう	20	ななめ	30	青ねぎ	3	冷凍液卵	10	なたね油(揚げ用)	4		
	ひまわり油(いため用)	0.6	ひまわり油(いため用)	0.6	ひまわり油(いため用)	0.6	白ねぎ	5	白ごま	0.7	ひまわり油(いため用)	0.6	冷凍グリンピース	5	おろしにんにく	0.2	にんじん	10	砂糖	1.8		
	カレーウ	8	砂糖	3	デミグラスソース	30	カレーウ	7	うすくちしょうゆ(ゆで用)	3	合わせみそ	6	冷凍えのきたけ	10	冷凍ほうれんそう	5	はくさい	40	こいくちしょうゆ	3		
	チキンブイオン(濃縮)	4	こいくちしょうゆ	4	トマトピューレ	2	トマトケチャップ	2.5	木綿豆腐	35	砂糖	3	干しいたけ	0.3	合わせみそ	4.5	干しいたけ	0.3	酢	3		
	トマトケチャップ	2	塩	0.3	トマトケチャップ	2	ウスターソース	2	にんじん	10	こいくちしょうゆ	0.8	冷凍豚肉	20	砂糖	3	しょうが	0.5	チンゲンサイ	30		
	ウスターソース	2	削節	1	ウスターソース	2	こいくちしょうゆ	4	キャベツ	15	料理酒	1	冷凍えのきたけ	10	トウバンジャン	0.08	ひまわり油(いため用)	0.6	冷凍豚肉	20		
	料理ワイン	2	ひじき	5	料理ワイン	2	料理酒	2	たまねぎ	15	削節	1	木綿豆腐	35	牛乳	20ml	ポークブイオン	10	木綿豆腐	25		
	こしょう	0.01	油揚げ	5	塩	0.3	削節	2	米粉	6	煮干し	9	にんじん	5	片栗粉	2	うすくちしょうゆ	2	たまねぎ	15		
	冷凍カリフラワー	40	にんじん	5	こしょう	0.02	竹輪 1/2本(25)		合わせみそ	12	白ごま	0.5	青ねぎ	3	冷凍豚肉	30	冷凍ほうれんそう	5	ひまわり油(いため用)	0.2		
	ベーコン	15	ひまわり油(いため用)	0.4	ガーリック	0.04	米粉	6	削節	2	砂糖	1.5	しょうが	0.5	ポークブイオン	8	塩	0.8	ポークブイオン	8		
パセリ	0.5	砂糖	2	冷凍ほうれんそう	35	米粉	6	合わせみそ	12	白ごま	0.5	ひまわり油(いため用)	0.6	こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	3			
ひまわり油(いため用)	0.4	こいくちしょうゆ	2.5	冷凍ホールコーン	5	米粉	6	削節	2	砂糖	1.5	ポークブイオン	8	こいくちしょうゆ	2	さつまいも	60	料理酒	1			
塩	0.1	料理酒	0.5	冷凍ホールコーン	5	米粉	6	削節	2	砂糖	1.5	こいくちしょうゆ	4	こしょう	0.02	なたね油(揚げ用)	2	塩	0.3			
こしょう	0.01	削節	0.5	柑橘ドレッシング 1袋(10)		なたね油(揚げ用)	4	神戸ぶどうゼリー 1コ(50)		こいくちしょうゆ	1	こしょう	0.01	冷凍ブロッコリー	40	はちみつ	6	こしょう	0.03			
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	○新料理														○新料理				エネルギー		さんの人たちによっ	
	ごはん		小型パン		ごはん		パン		ごはん		だいずごはん		パン		ごはん		パン		645kcal		て作られています。	
	○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 あじのフライ		まぐろとひじきのにも		ますのからあげ		焼ハンバーグ		○ふのたまごとじ		さわらのエスニック風		たんぱく質エネルギー比 15.8%		あいさつすること、	
おかず の内容	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		春雨スープ		野菜のごまあえ		さわにわん		野菜のいために		みりんご		スープに		脂肪エネルギー比 30.2%		残さず食べること、	
	冷凍牛肉	35	スパゲティ	22	冷凍鶏肉皮付	40	神戸ぶどうジャム 1袋(15)	まぐろ油漬	30	蒸しだいいず	10	キチンハンバーグ 1コ(60)	おつゆふ	5	さわら 1切(50)	カルシウム		好ききらいしないこ				
	ごぼう	25	冷凍鮭フレーク	10	鶏レバー	20	あじフライ 1枚(40)	ひじき	3	油揚げ	3	ひまわり油(いため用)	0.4	冷凍液卵	20	料理酒	0.5	と、食器を大切に使				
	糸こんにやく	20	ベーコン	10	しょうが	0.6	なたね油(揚げ用)	4	冷凍がんとき(小)	25	たまねぎ	10	冷凍豚肉	15	片栗粉	5	マグネシウム		うことも感謝の気持			
	しょうが	1	ほうれんそう	20	おろしにんにく	0.1	冷凍豚肉	7	にんじん	10	ひまわり油(いため用)	0.2	たまねぎ	20	カレー粉	0.3	鉄		ちをあらわすことに			
	ひまわり油(いため用)	0.6	にんじん	10	こいくちしょうゆ	2	冷凍豚肉	7	たまねぎ	25	塩	0.1	冷凍豚肉	15	なたね油(揚げ用)	3	2.3mg		なります。			
	砂糖	3	たまねぎ	20	片栗粉	6	冷凍豚肉	7	たまねぎ	25	削節	0.5	冷凍豚肉	15	ななめ	3	ビタミンA		まわりの人に対す			
	こいくちしょうゆ	4.5	冷凍ホールコーン	5	なたね油(揚げ用)	4	冷凍豚肉	7	たまねぎ	25	ます 1切(40)	0.3	冷凍豚肉	15	ひまわり油(いため用)	0.4	437μgRAE		る感謝の気持ち忘れ			
	料理酒	1	マッシュルーム水煮	7	白ごま	2	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.6	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	ビタミンB ₁		れないようにしま			
	みりん	2	砂糖	4	白ごま	2	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.6	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.40mg		しょう。			
	白玉団子	30	バター	1	赤みそ	4	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.6	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg					
	冷凍鶏肉皮引	20	牛乳	15ml	みりん	12	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.6	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg					
	料理酒	0.5	ホワイトソース	20	豚肉	10	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg					
	冷凍さといも	20	ポークブイオン	8	れんこん水煮	10	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg					
にんじん	10	だいいん	25	にんじん	10	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
冷凍ほうれんそう	10	料理ワイン	1	おろしにんにく	0.1	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
だいいん	20	こしょう	0.02	ひまわり油(いため用)	0.4	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
合わせみそ	6	にんじん	5	こいくちしょうゆ	3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
白みそ	6	キャベツ	35	うすくちしょうゆ	1	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
削節	2	きゅうり	5	料理酒	1	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		塩	0.3	みりん	1	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						
		こしょう	0.02	塩	0.3	冷凍ほうれんそう	10	ひまわり油(いため用)	0.4	こしょう	0.01	冷凍豚肉	15	冷凍ほうれんそう	10	0.52mg						

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。

