

# 平成30年9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  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)
こんだて	パ ン ミートボールのからあげ ゴールデンスープ	ご は ん とうふのカレー ブロッコリーのガーリックため アイスクリーム	ご は ん ふりかけ(わかめウエット) あかうおのからあげ 五色きんぴら	パ ン 洋なしジャム ビーフンいため カリフラワーのスープに	ご は ん さわらのたつたあげ キャベツのとりそばろに みそしる	小 型 パ ン スパゲティミートソース フライビーンズ ぶど	ご は ん 親子に 切干しだいこんのうまに	○ 新 料 理	パ ン コロッケ 春雨スープ
								○こうやのそばろに さわにわん	
お か ず の 内 容	ミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml カレールウ 1 ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 冷凍ブロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 アイスクリーム 1コ(60)	＜ 1袋(25) あかうお 1切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.6 冷凍豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 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	＜ 1袋(10) ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 たまねぎ 25 干ししいたけ 0.5 白ごま 1 ひまわり油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	＜ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 たまねぎ 5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 削節 2	＜ 22 スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 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 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	＜ 8 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引ひき肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 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	＜ 1コ(60) コロッケ(神戸産ポテト入) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	
									小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ ン けい肉のスパイシーに ぶた肉と野菜のスープ	ご は ん シーフードカレー お蒸し野菜(ブロッコリー)	☆ 季 節 料 理 ご は ん まぐろとひじきのものに ☆きゅうりのピリからいため ま っ 茶 プ リ ン	ご は ん 肉と野菜のうまに ちりめんじゃこのいりに	米 粉 パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ な し ゼ リ ー	ひ じ き ご は ん ますのからあげ さ つ ま じ る	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ にらたまスープ	今年のお月見」は9月24日(月)です。 この日の月は「中秋の名月」 「十五夜」とよばれ、だんごやおもち、すすきなどをお供えて月をながめま す。	
お か ず の 内 容	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	まぐろ野菜スープ煮 35 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 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 カレールウ 12 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 冷凍ブロッコリー 40 ノンエッグドレッシング 1袋(8)	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 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 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 まっ茶プリン 1コ(40)	牛肉 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 しらす干し 12 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10) なしゼリー 1コ(50)	＜ 30 冷凍牛肉 30 だいず水煮 20 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 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 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2	＜ 2 ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 ます 1切(40) 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 豚肉 15 冷凍液卵 10 にんじん 15 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	エネルギー 656kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 308mg 鉄 2.3mg ビタミンA 341μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.38mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.51mg ビタミンC 21mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.1g 脂肪エネルギー比 28.5%		

9月目標 食事のマナーを身につけよう

ホームページ「食材の産地情報」「放射線物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告 6/25に検査しました「出しこんぶ・冷凍液卵」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

なす・こまつな・きゅうりは、神戸市産・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。