

平成29年10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
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こんだて	パ	ご	パ	ご	☆季節料理 ご	ビ	セルフドック	☆季節料理 菜	☆季節料理 ご	パ	パ
	ン	は	ン	は	は	ン	セル	め	は	ン	ン
	ン	ン	ン	ン	ン	バ	フ	し	ン	ン	ン
	タッカンジョン	ハッシュドビーフ	だいず入りチキンカレー	ちくぜん	☆森のハンバーグ	しゅうまいのからあげ	(ウインナー・野菜)	☆さんまのかんろに	ぶた肉の黒糖に	かぼちゃコロッケ	クリームシチュー
	ト	む	野菜のドレッシングそえ	ひじきの	みそしる	わかめスープ	コーンスープ	ぶたじる	☆きのこじる	はるさめ 春雨スープ	カミカミビーンズ
おかず の 内 容	冷凍鶏肉 60	冷凍牛肉 40	冷凍鶏肉 30	冷凍鶏肉 35	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60)	冷凍牛肉 35	チキンスティック2本(40)	冷凍こまつな 25	冷凍豚肉角切 60	かぼちゃコロッケ1コ(50)	冷凍鶏肉 30
	おろしにんにく 0.1	にんじん 20	だいず 15	冷凍生揚げ 25	マッシュルーム水煮10	こいくちしょうゆ 0.7	なたね油(揚げ用) 1.5	しらす干し 3	料理酒 0.5	なたね油(揚げ用) 5	じゃがいも 50
	こいくちしょうゆ 1	たまねぎ 50	じゃがいも 30	にんじん 20	しめじ 5	にんじん 10	にんじん 5	冷凍油揚げ 3	ひまわり油(いため用) 0.4	はるさめ 10	にんじん 20
	みりん 1	冷凍グリーンピース 5	にんじん 20	ごぼう 25	えのきたけ 5	だいこん 10	キャベツ 30	ひまわり油(いため用) 0.2	合わせみそ 1.5	たまねぎ 30	ひまわり油(いため用) 0.6
	片栗粉 4.5	マッシュルーム 10	たまねぎ 30	角こんにやく 10	チキンパイオン(ストリート) 7	水煮ぜんまい 7	たまねぎ 10	砂糖 0.6	黒砂糖 5	冷凍豚肉 20	牛乳 10ml
	小麦粉 1.5	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	砂糖 3.5	しょうが 0.2	ひまわり油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 3	ホワイトソース 30	チキンパイオン(濃縮) 3
	なたね油(揚げ用) 4	ポークパイオン 5	カレールウ 8	こいくちしょうゆ 4	こいくちしょうゆ 2	白ごま 1	塩 0.1	塩 0.2	みりん 3	にんじん 15	料理ワイン 2
	砂糖 0.8	ホールトマト 30	チキンパイオン(濃縮) 4	料理酒 1	料理酒 1	ごま油 0.4	カレー粉 0.2	削節 0.5	片栗粉 0.5	干ししいたけ 0.3	塩 0.5
	こいくちしょうゆ 3	トマトケチャップ 4	トマトケチャップ 2	塩 0.2	みりん 1	こいくちしょうゆ 4	トマトケチャップスティック1本(8)	焼さんま 1切(25)	しめじ 10	しょうが 0.3	こしょう 0.02
	酢 1.2	ウスターソース 5	ウスターソース 2	削節 1	片栗粉 0.5	酢 1	冷凍ホールコーン 10	しょうが 0.9	えのきたけ 10	いりだいず 10	
	コチジャン 1	料理ワイン 2	料理ワイン 2	ひじき 4	冷凍油揚げ 3	しゅうまい(ポーク) 2コ(36)	スイートコーン 40	砂糖 2	こいくちしょうゆ 3.5	しらす干し 4	
	トック 20	塩 0.5	こしょう 0.01	冷凍豚肉糸切 10	チンゲンサイ 20	なたね油(揚げ用) 1.5	にんじん 15	料理酒 1.5	冷凍鶏肉皮引 15	ひまわり油(いため用) 0.4	白ごま 1
	冷凍牛肉ひき肉 10	こしょう 0.02	にんじん 10	にんじん 5	にんじん 15	うずら卵水煮 20	たまねぎ 40	豚肉 20	冷凍さといも 20	ポークパイオン 10	(砂糖) 1
	冷凍液卵 15	ガーリック 0.04	キャベツ 40	ひまわり油(いため用) 0.4	たまねぎ 25	にんじん 8	ひまわり油(いため用) 0.6	じゃがいも 40	にんじん 10	うすくちしょうゆ 3	みりん 1
	にんじん 10	米粉 2	きゅうり 10	砂糖 2	合わせみそ 12	たまねぎ 15	牛乳 30ml	たまねぎ 40	だいこん 20	うすくちしょうゆ 3	みりん 1
	たけのこ水煮 10	米粉 2	柑橘ドレッシング1袋(10)	こいくちしょうゆ 2.5	削節 2	白ごま 1	キャベツ 10	ひまわり油(いため用) 0.6	青ねぎ 3	料理酒 1	カクテルゼリー 20
	青ねぎ 3	冷凍カリフラワー 40	月見だんご 1袋(30)	料理酒 0.5	削節 0.5	ポークパイオン 10	チキンパイオン(濃縮) 10	たまねぎ 40	つきこんにやく 5	塩 0.4	パイナップル 15
	白ごま 1	ごまドレッシング1袋(8)		料理酒 0.5	削節 0.5	うすくちしょうゆ 3	塩 0.4	ひまわり油(いため用) 0.6	合わせみそ 12	こしょう 0.02	黄桃缶 15
	おろしにんにく 0.1			削節 0.5	カット柿 1コ(40)	塩 0.4	塩 0.6	砂糖 0.6	削節 2		みかん缶 15
	ひまわり油(いため用) 0.2					こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.02			砂糖 1
ポークパイオン 8											
うすくちしょうゆ 3											
塩 0.5											
こしょう 0.01											
日・曜日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ	ご	○新料理 ご	パ	ご	ほう	ご	ご	小	ご	エネルギー 645kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 22mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.8%
	ン	は	は	ン	は	れん	は	は	型	は	
	ン	ン	ン	ン	ン	そう	ン	ン	パ	ン	
	牛肉のいために	たらのみぞれかけ	やまとに	ブルーベリージャム	みそにこみうどん	豆乳チャウダー	他	焼鳥風	焼そば	ふりかけ(のりかつお)	
	ブロッコリーのガーリックため	みそいため	○チンゲンサイのさっぱりため	あじのケチャップソース	竹輪のいそべあげ	む 蒸し野菜(ブロッコリー)	人 と じ	に	カリフラワーのあまづけ	さわらのたつたあげ	
	プロコリーのガーリックため	みそいため	○チンゲンサイのさっぱりため	とうふと野菜のスープ	ミニゼリー(洋なし)	煮 蒸し野菜(ブロッコリー)	田	み	ヨーグルト	だんごじる	
おかず の 内 容	牛肉 35	すけそうだら1切(50)	冷凍牛肉 30	ブルーベリージャム1コ(14)	冷凍うどん 45	冷凍えび 10	冷凍牛肉 20	冷凍鶏肉 60	焼そばめん 20	＜ふりかけ 1袋(1.3)	
	さつまいも 45	塩 0.3	だいず 13	＜あじ 1切(50)	＜冷凍鶏肉皮引 30	料理ワイン 0.25	凍り豆腐 7	鶏レバー 13	冷凍豚肉 30	＜さわら 1切(50)	
	なたね油(揚げ用) 1.5	こしょう 0.01	じゃがいも 40	料理酒 1	料理酒 0.75	ベーコン 10	冷凍液卵 30	冷凍油揚げ 3	冷凍いか 10	＜しょうが 0.5	
	ひじき 3	片栗粉 4	にんじん 15	塩 0.2	にんじん 10	じゃがいも 35	にんじん 15	白ねぎ 12	料理酒 0.25	＜こいくちしょうゆ 2	
	にんじん 15	米粉 1.5	たけのこ水煮 10	こしょう 0.01	だいこん 25	にんじん 15	たまねぎ 30	しょうが 0.3	にんじん 15	＜料理酒 0.5	
	たまねぎ 10	なたね油(揚げ用) 3	つきこんにやく 10	小麦粉 5	ごぼう 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	キャベツ 55	＜片栗粉 5	
	しょうが 0.5	冷凍おろしだいこん 20	ひまわり油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 3	ごぼう 15	冷凍グリーンピース 5	ひまわり油(いため用) 0.4	砂糖 3	たまねぎ 20	＜たまねぎ 5	
	ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 1	砂糖 4	(砂糖) 0.5	青ねぎ 3	冷凍グリーンピース 5	砂糖 2	こいくちしょうゆ 1	青ねぎ 5	＜なたね油(揚げ用) 3	
	砂糖 2.5	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 6	トマトケチャップ 6	赤みそ 10	ひまわり油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 4	ひまわり油(いため用) 0.6	＜白玉団子 30	
	こいくちしょうゆ 3.5	にんじん 20	料理酒 1	トマトケチャップ 6	料理酒 1	バター 1	料理酒 1	料理酒 1	ウスターソース 5	＜冷凍鶏肉皮引 20	
	料理酒 1	キャベツ 55	削節 1	ウスターソース 3	料理酒 1	豆乳 30ml	塩 0.5	片栗粉 0.8	料理酒 0.5	＜料理酒 0.5	
	塩 0.1	たけのこ水煮 10	チンゲンサイ 30	にんじん 15	みりん 0.2	ホワイトソース 30	削節 1	冷凍豆腐 35	塩 0.3	＜冷凍さといも 20	
	冷凍ブロッコリー 40	干ししいたけ 0.5	冷凍鶏肉皮引 15	たまねぎ 20	削節 2	ポークパイオン 5	煮干し 9	こしょう 0.02	こしょう 0.02	＜にんじん 10	
	ポークハム 5	しょうが 0.3	にんじん 5	冷凍ほうれんそう 10	竹輪 1/2本(25)	料理ワイン 2	なたね油(揚げ用) 0.5	こまつな 15	冷凍カリフラワー 40	＜ほうれんそう 10	
	ガーリック 0.02	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.4	干ししいたけ 0.3	(米粉) 8	塩 0.4	白ごま 0.5	たまねぎ 20	こまつな 15	＜だいこん 20	
	ひまわり油(いため用) 0.4	合わせみそ 6	砂糖 1	ポークパイオン 12	あおさ 0.1	こしょう 0.01	砂糖 1.5	合わせみそ 12	合わせみそ 12	＜合わせみそ 6	
	塩 0.1	(砂糖) 2	こいくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 3	なたね油(揚げ用) 4	冷凍ブロッコリー 40	こいくちしょうゆ 1	削節 2	削節 2	＜白みそ 6	
		こいくちしょうゆ 2	酢 1	塩 0.5	＜なたね油(揚げ用) 4	イタリアンドレッシング1袋(8)				＜みかん缶 15	
		料理酒 1	料理酒 0.3	こしょう 0.02	＜洋なしゼリー(ミニ)1コ(23)					＜削節 2	

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

神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告

7/11に検査しました「キャベツ」の結果は
「検出せず」でした。ご安心ください。

チンゲンサイ、小松菜、キャベツ、青ねぎ、ほうれんそうは、
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。

10月目標 よくかんで食べよう