

# 平成29年11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	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	パ	ごはん	パ	ごはん	米粉パン	ごはん	ごはん	パ	ごはん	ごはん	ごはん	
	オレンジチキン	京風うまに	けい肉のチャウダー	さんまのかば焼	五目タンメン	鉄火に	味つけのり	牛肉のウエスタン	ふりかけ(ひじきウエット)	けい肉のみそがらめ	親子に	
	野菜スープ	りんご	蒸し野菜(ブロッコリー)	きのこスープ	☆ハニーポテト	ひじきとうもろこしのもの	神戸たまねぎミンチカツ	牛肉のウエスタン	きんぴらだいず	旬菜スープ	切干しだいこんのカレーいため	
おかずの内容	冷凍鶏肉皮引 1コ(60)	冷凍豚肉 25	冷凍鶏肉皮引 25	さんま 1切(40)	タンメン 8	冷凍牛肉 30	味つけのり 1袋(1.5)	冷凍牛肉 40	ふりかけ 1袋(2.8)	冷凍鶏肉 40	冷凍鶏肉 30	
	しょうが 0.2	だいず 12	鶏レバー 8	しょうが 0.5	豚肉 20	生揚げ 35	神戸市産たまねぎミンチカツ1コ(60)	しょうが 0.3	だいず 10	鶏レバー 20	料理酒 0.75	
	料理ワイン 1	冷凍がんとどき 15	じゃがいも 40	料理酒 1	冷凍えび 10	じゃがいも 40	なたね油(揚げ用) 6	こいくちしょうゆ 1	冷凍豚肉 25	冷凍液卵 30	冷凍液卵 30	
	塩 0.3	ひじき 3	にんじん 20	片栗粉 3	料理酒 0.25	にんじん 15	こまつな 30	料理酒 0.5	にんじん 8	おろしにんにく 0.1	じゃがいも 50	
	こしょう 0.02	にんじん 20	たまねぎ 30	小麦粉 1	冷凍液卵 10	ごぼう 20	きざみたくあん 8	片栗粉 4	こいくちしょうゆ 2	ごぼう 12	にんじん 15	
	パプリカ 0.02	たまねぎ 20	たまねぎ 30	砂糖 3	にんじん 10	ひまわり油(いため用) 0.6	白ごま 0.7	たまねぎ 2.5	つきこんにゃく 8	料理酒 1	たまねぎ 30	
	たまねぎ 20	ひまわり油(いため用) 0.6	たまねぎ 5	こいくちしょうゆ 5	ほうれんそう 10	合わせみそ 6	白ごま 0.2	なたね油(揚げ用) 2.5	ひまわり油(いため用) 0.4	片栗粉 6	冷凍グリーンピース 5	
	オレンジジュース 15ml	砂糖 3	ひまわり油(いため用) 0.6	みりん 2	はくさい 40	砂糖 3	ごま油 0.2	じゃがいも 60	砂糖 1.6	なたね油(揚げ用) 4	冷凍グリーンピース 2.5	
	ひまわり油(いため用) 0.2	こいくちしょうゆ 4	バター 1	えのきたけ 10	干しいたけ 0.3	冷凍ホールコーン 10	こいくちしょうゆ 0.8	なたね油(揚げ用) 2	料理酒 1.5	白ごま 2	こいくちしょうゆ 3	
	砂糖 1.5	料理酒 1	牛乳 20ml	干しいたけ 0.3	しょうが 0.5	ベーコン 5	こいくちしょうゆ 0.2	にんじん 20	砂糖 2	料理酒 1	料理酒 1	
	こいくちしょうゆ 3	塩 0.2	ホワイ トソース 20	冷凍豚肉 20	ひまわり油(いため用) 0.6	キャベツ 15	木綿豆腐 35	冷凍グリーンピース 5	みりん 0.4	砂糖 1	塩 0.4	
	片栗粉 0.5	削節 1	チキンブイオン(濃縮) 3	木綿豆腐 35	ポークブイオン 10	にんじん 8	にんじん 10	砂糖 0.5	イカだんご 30	こまつな 30	削節 1	
	ベーコン 15	竹輪 10	料理ワイン 2	にんじん 5	うすくちしょうゆ 2	冷凍ホールコーン 10	キャベツ 15	トマトケチャップ 6	にんじん 10	豚肉 20	切干しだいこん 6	
	じゃがいも 30	冷凍ほうれんそう 10	塩 0.5	青ねぎ 3	料理酒 0.5	ベーコン 5	たまねぎ 15	ウスターソース 3	チンゲンサイ 15	にんじん 10	冷凍牛肉ひき肉 15	
	にんじん 15	はくさい 50	砂糖 0.7	しょうが 0.5	こしょう 0.02	にんじん 8	合わせみそ 12	冷凍ほうれんそう 35	えのきたけ 5	たまねぎ 15	にんじん 5	
たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 2	削節 1	ひまわり油(いため用) 0.6	さつまいも 60	ひまわり油(いため用) 0.4	合 合 合	ベーコン 15	干しいたけ 0.3	冷凍ホールコーン 5	ひまわり油(いため用) 0.4		
冷凍グリーンピース 3	こいくちしょうゆ 2	冷凍ブロッコリー 40	ポークブイオン 8	なたね油(揚げ用) 2	砂糖 1	削節 2	ひまわり油(いため用) 0.4	しょうが 0.4	ポークブイオン 8	ポークブイオン 2		
ひまわり油(いため用) 0.6	こしょう 0.02	フレンチドレッシング1袋(8)	こいくちしょうゆ 4	こしょう 0.01	こしょう 0.02	こしょう 0.02	ひまわり油(いため用) 0.4	チキンブイオン(濃縮) 7	こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 1.5		
ポークブイオン 8	削節 1		料理酒 2				うすくちしょうゆ 2.5	ウスターソース 3	料理酒 1	料理酒 1		
うすくちしょうゆ 2	こしょう 0.01		塩 0.2				こしょう 0.02	料理酒 1	塩 0.3	みりん 1.5		
塩 0.3			こしょう 0.01				こいくちしょうゆ 2	塩 0.5	こしょう 0.03	カレー粉 0.2		
							神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	ガーリック 0.02				
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	ぶたにらどん	パ	だいずごはん	パ	ごはん	小型パン	はつがけまいん 発芽玄米入りごはん	パ	ごはん(小)			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。
	はたはたのからあげ	けい肉のこはくあげ	ますのからあげ	神戸ぶどうジャム	ビーフカレー	さ ら う ど ん	あじのたつたあげ	にこみハンバーグ	カレーうどん	エネルギー 647kcal		
	みそしる	〇洋風にも	さわにわん	野菜ソテー	蒸し野菜(カリフラワー)	野菜のドレッシングそえ	けんちんじる	ぶた肉と野菜のスープ	ミニゼリー(アセロラ)	たんぱく質 26.4g		
おかずの内容	冷凍豚肉 30	冷凍鶏肉 2コ(60)	蒸しだいず 10	神戸ぶどうジャム 1袋(15)	冷凍牛肉 35	あげめん 1袋(20)	あじ 1切(50)	チキンハンバーグ 1コ(60)	冷凍うどん 45	カルシウム 312mg		
	にら 10	しょうが 0.6	油揚げ 3	冷凍牛肉 40	じゃがいも 50	冷凍豚肉 15	しょうが 0.5	たまねぎ 10	牛肉 30	鉄 2.5mg		
	にんじん 5	こいくちしょうゆ 3	しらす干し 3	にんじん 15	にんじん 20	冷凍えび 10	こいくちしょうゆ 2	ひまわり油(いため用) 0.2	にんじん 10			
	しょうが 0.3	こいくちしょうゆ 3	にんじん 5	たまねぎ 40	たまねぎ 40	冷凍いか 10	料理酒 0.5	砂糖 0.5	たまねぎ 30	ビタミンA 447 μg		
	ひまわり油(いため用) 0.4	料理酒 0.5	砂糖 1	マッシュルーム 10	冷凍グリーンピース 3	料理酒 0.5	片栗粉 5	トマトケチャップ 6	白ねぎ 5	ビタミンB1 0.39mg		
	砂糖 1	片栗粉 4.5	こいくちしょうゆ 2	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6	竹輪 5	なたね油(揚げ用) 3	ウスターソース 3	カレールウ 7	ビタミンB2 0.53mg		
	こいくちしょうゆ 2.5	米粉 1.5	バター 1	ひまわり油(いため用) 0.6	カレールウ 12	冷凍鶏肉皮引 15	冷凍鶏肉皮引 15	冷凍豚肉 30	砂糖 0.2	ビタミンC 23mg		
	料理酒 1	なたね油(揚げ用) 4	削節 0.5	牛乳 15ml	ポークブイオン 5	にんじん 20	片栗粉 5	にんじん 15	たまねぎ 30	食物繊維 3.8g		
	削節 0.5	ポークハム 20	ます 1切(40)	プレーンヨーグルト 3	トマトケチャップ 2	キャベツ 40	なたね油(揚げ用) 3	たまねぎ 30	煮干し 9	食塩相当量 2.3g		
	はたはた 30	じゃがいも 55	塩 0.3	ホワイ トソース 25	ウスターソース 2	たまねぎ 35	冷凍ほうれんそう 10	しょうが 0.3	米粉 3	脂肪エネルギー比 30%		
	塩 0.2	にんじん 15	こしょう 0.01	ポークブイオン 5	冷凍ホールコーン 10	青ねぎ 3	にんじん 20	こいくちしょうゆ 4	あおき 0.1			
	米粉 3	チンゲンサイ 20	片栗粉 3	冷凍豚肉糸切 30	冷凍ほうれんそう 10	ひまわり油(いため用) 0.6	ごぼう 10	ひまわり油(いため用) 0.4	なたね油(揚げ用) 1.5			
	なたね油(揚げ用) 2	たまねぎ 30	小麦粉 1	にんじん 10	冷凍ホールコーン 10	こいくちしょうゆ 1.2	ごぼう 1	ポークブイオン 8	ミニゼリー 1コ(22)			
	だいこん 25	冷凍ホールコーン 5	砂糖 1	ごぼう 10	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 1	干しいたけ 0.3	ひまわり油(いため用) 0.4				
	にんじん 10	ポークブイオン 5	しょうが 0.4	冷凍ほうれんそう 10	料理ワイン 2	塩 0.2	ひまわり油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 2				
たまねぎ 20	塩 0.5	えのきたけ 10	キャベツ 40	冷凍カリフラワー 40	こしょう 0.01	片栗粉 1	料理酒 1					
わかめ 0.7	塩 0.5	料理酒 1	ポークブイオン 2	和風ドレッシング 1袋(8)	だいこん 40	きゅうり 10	塩 0.4					
合わせみそ 12	こしょう 0.02	塩 0.4	料理酒 1		きゅうり 10	塩 0.4	こしょう 0.01					
削節 2		削節 1.5	塩 0.3		中華ドレッシング1袋(10)	削節 2						

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

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

