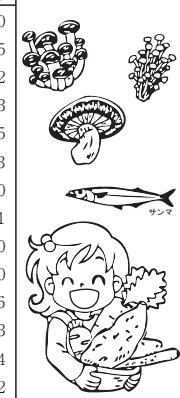


平成28年11月 こんだて表 (センター地区)

◆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(火)		2日(水)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		14日(月)		15日(火)		16日(水)	
こんだて	ごはん		パン		小型パン		ごはん		はつげんまい 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	
	こうやの五目に		けい肉のチャウダー		スパゲティミートソース		さんまのかば焼		焼鳥		五目タンメン		きんぴらだいず		焼ハンバーグ		いかのてり焼		カレーうどん		ポークシチュー	
	野菜のごまあえ		焼野菜(ブロッコリー)		だいずとにぼしのいそあえ		きのこスープ		みそしる		☆ハニーポテト		いかだんごのスープ		スープに		だいこんのみそに		カリフラワーの天ぷら		野菜のドレッシングそえ	
おかずの内容	凍り豆腐	10	冷凍鶏肉皮引	25	冷凍スパゲティ 1袋(55)	さんま 1切(40)	冷凍鶏肉	60	タンメン	8	だいず	10	チキンハンバーグ 1コ(60)	冷凍いか	1切(50)	冷凍うどん	45	冷凍豚肉	35			
	冷凍豚肉	30	鶏レバー	8	冷凍牛肉ひき肉	しょうが 0.5	鶏レバー	13	豚肉	20	冷凍豚肉	25	ひまわり油(いため用)	0.4	ひまわり油(いため用)	0.4	牛肉	30	じゃがいも	50		
	にんじん	15	にんじん	40	にんじん	10	にんじん	10	冷凍えび	10	にんじん	8	たまねぎ	10	しょうが	0.4	にんじん	10	にんじん	20		
	たまねぎ	30	たまねぎ	20	たまねぎ	3	白ねぎ	12	料理酒	0.25	ごぼう	12	ひまわり油(いため用)	0.2	ごぼう	3	たまねぎ	30	たまねぎ	30		
	角こんにやく	10	冷凍グリーンピース	30	冷凍グリーンピース	1	しょうが	0.3	冷凍液卵	10	つきこんにやく	8	チキンブイオン(ストレート)	3	こいくちしょうゆ	4	白ねぎ	30	マッシュルーム	7		
	砂糖	2	ひまわり油(いため用)	0.6	ひまわり油(いため用)	2.5	ひまわり油(いため用)	0.6	にんじん	10	こいくちしょうゆ	0.4	砂糖	0.5	みりん	2	白ねぎ	5	ひまわり油(いため用)	0.6		
	こいくちしょうゆ	3.5	バター	1	ホワイトソース	3	砂糖	3	ほうれんそう	5	料理酒	1.5	トマトケチャップ	6	カレーウ	7	デミグラスソース	30	トマトピューレ	2		
	料理酒	1	牛乳 20ml		ホワイソース	13	こいくちしょうゆ	4	はくさい	40	干ししいたけ	2.4	ウスターソース	3	片栗粉	0.7	砂糖	0.2	料理ワイン	2		
	塩	0.2	ホワイソース	20	チキンブイオン(濃縮)	9	料理酒	1	しょうが	0.5	ひまわり油(いため用)	0.4	料理ワイン	0.5	だいこん	55	こいくちしょうゆ	4	ウスターソース	2		
	削節	1	料理ワイン	3	塩	0.3	片栗粉	0.8	ポークブイオン	0.6	にんじん	30	キャベツ	20	にんじん	15	削節	2	料理ワイン	2		
	冷凍こまつな	25	塩	0.5	こしょう	0.02	だいこん	25	うすくちしょうゆ	2	えのきたけ	5	たまねぎ	20	角こんにやく	10	冷凍カリフラワー	40	塩	0.3		
	はくさい	35	こしょう	0.02	煮干し	8	しょうが	3	料理酒	0.5	干ししいたけ	0.3	冷凍ホールコーン	7	ひまわり油(いため用)	0.6	冷凍液卵	4	こしょう	0.02		
白ごま	1	ベーコン	15	白ごま	0.5	ひまわり油(いため用)	0.6	こまつな	15	しょうが	0.4	ポークブイオン	10	合わせみそ	5	小麦粉	10	ガーリック	0.04			
中華ドレッシング 1袋(10)		ひまわり油(いため用)	0.4	あおさ	0.1	ポークブイオン	5	たまねぎ	20	こしょう	0.02	チキンブイオン(濃縮)	7	砂糖	1.5	パセリ	0.6	にんじん	5			
		塩	0.1	料理酒	2	こいくちしょうゆ	4	合わせみそ	12	さつまいも	60	うすくちしょうゆ	2.5	こいくちしょうゆ	2	塩	0.3	キャベツ	35			
		こしょう	0.01	塩	0.2	料理酒	2	削節	2	なたね油(揚げ用)	2	料理酒	1	削節	1	なたね油(揚げ用)	6	きゅうり	5			
				こしょう	0.01	こしょう	0.01			はちみつ	6	塩	0.5	こしょう	0.02			柑橘ドレッシング 1袋(10)				

日・曜日	17日(木)		18日(金)		21日(月)		22日(火)		24日(木)		25日(金)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		季節の食材がいっぱい！ <div></div>		中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	ごはん		パン		ごはん		ひじきごはん		ごはん		パン		ごはん		パン		パン				エネルギー	631kcal
おかずの内容	あじのたつたあげ		パン		肉と野菜のうまに		ますのからあげ		けい肉のうまに		さけフライ		鉄火に		はたはたのからあげ		けい肉とさつまいものうまに		たんぱく質	25.6g		
	とうふと野菜のスー		ごぼう入りミンチカツ		野菜のポタージュ		みそしる		〇れんこんのソテー		ビーフンスープ		ひじきとうもろこしのもの		かきたまじる		ゆで野菜(ブロッコリー)		カルシウム	306mg		
	り ん ご		野菜のポタージュ		田作り風		みそしる		〇れんこんのソテー		ビーフンスープ		ひじきとうもろこしのもの		かきたまじる		ゆで野菜(ブロッコリー)		鉄	2.2mg		
	あじ 1切(50)		ミンチカツ(2切) 1コ(60)		冷凍豚肉	30	ひじき	2	冷凍鶏肉	40	さけ 1切(40)	冷凍牛肉	30	冷凍豚肉	30	冷凍鶏肉	50					
	しょうが 0.5		シチカラ(2切) 1コ(60)		じゃがいも	60	しらす干し	3	冷凍がんぼ(小)	25	塩	0.4	生揚げ	35	にら	10	しょうが	0.5				
	こいくちしょうゆ 2		なたね油(揚げ用) 6		にんじん	15	竹輪	5	にんじん	25	こしょう	0.01	じゃがいも	40	にんじん	5	こいくちしょうゆ	2				
	料理酒 0.5		じゃがいも 30		たまねぎ	40	油揚げ	3	たまねぎ	30	小麦粉	4	にんじん	15	しょうが	0.3	料理酒	0.3				
	片栗粉 5		にんじん 5		ひまわり油(いため用)	0.6	にんじん	7	青ねぎ	5	パン粉	8	ごぼう	20	ひまわり油(いため用)	0.4	片栗粉	5				
	なたね油(揚げ用) 3		たまねぎ 30		砂糖	3	ひまわり油(いため用)	0.2	つきこんにやく	20	なたね油(揚げ用)	4	ひまわり油(いため用)	0.6	砂糖	1	なたね油(揚げ用)	3				
	木綿豆腐 45		白いんげんまめピューレ 15		こいくちしょうゆ	4	砂糖	1	ひまわり油(いため用)	0.6	ビーフン	8	合わせみそ	6	こいくちしょうゆ	2.5	料理酒	1				
	にんじん 15		パセリ 0.5		削節	1	削節	0.5	しょうが	3	冷凍豚肉糸切	20	砂糖	3	料理酒	1	削節	0.5				
	たまねぎ 20		塩 0.3		煮干し	9	煮干し	9	こいくちしょうゆ	5	にんじん	15	こいくちしょうゆ	0.8	はたはた	25	なたね油(揚げ用)	1				
ほうれんそう 10		ひまわり油(いため用) 0.4		塩	0.3	塩	0.3	削節	1	ほうれんそう	5	米粉	2.5	塩	0.1	にんじん	20					
干ししいたけ 0.3		削節 1		片栗粉	3	片栗粉	3	れんこん水煮	20	はくさい	30	削節	1	米粉	2.5	たまねぎ	20					
ポークブイオン 8		米粉 1		なたね油(揚げ用)	2.5	なたね油(揚げ用)	2.5	チンゲンサイ	20	干ししいたけ	0.3	ひじき	3	なたね油(揚げ用)	1.5	ひまわり油(いため用)	0.6					
うすくちしょうゆ 3		煮干し 9		じゃがいも	25	じゃがいも	25	冷凍豚肉	20	ポークブイオン	5	冷凍液卵	25	木綿豆腐	25	砂糖	3					
料理酒 1		なたね油(揚げ用) 0.5		にんじん	15	にんじん	15	ひまわり油(いため用)	0.4	うすくちしょうゆ	3	ベーコン	5	こまつな	20	こいくちしょうゆ	4					
塩 0.5		白ごま 0.5		青ねぎ	3	たまねぎ	20	料理酒	1	料理酒	1	にんじん	8	にんじん	10	トマトケチャップ	2					
こしょう 0.02		砂糖 1.5		合わせみそ	12	こしょう	0.02	塩	0.2	こしょう	0.02	ひまわり油(いため用)	0.4	うすくちしょうゆ	3.5	冷凍ブロッコリー	40					
カットりんご 1コ(40)		削節 2		削節	2	こいくちしょうゆ	1	こしょう	0.01	オイスターソース	1	こしょう	0.02	塩	0.3	片栗粉	1					
																削節	2					
																柑橘ドレッシング 1袋(8)						

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

放射線物質検査報告

9/5〜9/28に検査しました
「牛乳・ピーマン・ごぼう・焼さんま」の結果はいずれも
「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・キャベツ・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイは、
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。