




令和元年9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 | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 17日(火) |
|------------|--|--|--|--|---|--|---|---|---|--|
| こんだて | ごはん | 米粉入りパン | ごはん | 小型パン | ごはん | ごはん | パン | ごはん | パン | ごはん |
| | けい肉のうまに | コロッケー <small>はるさめ</small> 春雨スープ | ますのからあげ | スパゲティミートソース フライビーンズ | けい肉の梅香あげ | まぐろとひじきのもの | 洋なしジャム けい肉のスパイシー焼 | やまとに | ぶた肉とこんにゃくのソテー しゅうまい(えび) | あじの野菜あんかけ |
| おかず の内容 | ひじきとうもろこしのもの | なしゼリー | みそしる | ぶどう | にらたまスープ | ☆きゅうりのピリからづけ | ぶた肉と野菜のスープ | 神戸たまねぎ天のにびたし | 月見だんご | みそしる |
| | 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 | コカ(神戸産がけ)入 1コ(60) なたね油(揚げ用) 36 緑豆春雨 7 豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 なしゼリー 1コ(50) | 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 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引き肉 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 だいず水煮 0.5 片栗粉 30 じゃがいも 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2 | スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 13 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.03 ひまわり油(ゆで用) 1 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 ぶどう 30 | 冷凍鶏肉皮付 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) 4 うめペースト 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 冷凍豚肉ひき肉 10 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 | まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 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 40 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 1.5 トウバンジャン 0.05 | 洋なしジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.2 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 冷凍こまつな 5 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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 | 牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 神戸たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2 削節 1 | 乾燥系こんにゃく 20 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 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 なしゼリー 1袋(30) | あじ 1切(50) しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 冷凍ホールコーン 5 干しいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 1.5 片栗粉 0.5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 |
| 日・曜日 | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 30日(月) | 中学年一食あたり 平均栄養量 | |
| こんだて | ごはん | <small>はつげんまい</small> 発芽玄米入りごはん | ☆季節料理 | ごはん |   ○新料理 | ごはん |   ○新料理 | ひじきごはん |  | |
| | とうふのカレー 焼野菜(ブロッコリー) アイスクリーム | 親子に 田作り風 | ビーフシチュー ☆とうもろこし | ふりかけ(ゆかり) こうやのそぼろに さわにわん | パ ン フィッシュ&チップス スープに | 和風焼ハンバーグ 五色さんびら | さわらのレモンソース ○スコッチブロス | わかさぎのからあげ さつまじる | 657kcal たんぱく質エネルギー比 15.7% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 318 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 329 μgRAE ビタミンB ₁ 0.36 mg ビタミンB ₂ 0.51 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.2 g | |
| おかず の内容 | 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 ポークパイオン 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 ベーコン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 アイスクリーム 1コ(60) | 冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 セロリー 3 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 | 冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム水煮 7 デミグラスソース 25 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カットコーン 1コ(45) | ふりかけ 1袋(0.8) 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引き肉 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 0.5 片栗粉 2 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 ごぼう 10 冷凍えのきたけ 5 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 | 白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 なたね油(揚げ用) 1 ベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 | 豆乳揚げハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 チキンパイ(スレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 20 セロリー 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 | さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 押麦 3 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 20 にんじん 10 キャベツ 20 たまねぎ 20 セロリー 5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイ(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.03 | 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 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2 | 今年の「お月見」は、 9月13日(金)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、 さといも、すすきなど をお供えて月をな がめします。 | |

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」
放射物質検査結果」を掲載しています
神戸市学校給食 検索



ラグビーワールドカップ
神戸大会出場チーム献立

きゅうり・なす・こまつなは、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。