

平成28年11月 こんだて表 (1・3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	あじのたつたあげ	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん小	パン	ごはん
	ポークシチュー	とうふと野菜のスープ	肉と野菜のうまに	鉄火に	さけフライ	いかのてりに	ごぼう入りミンチカツ	こうやの五目に	カレーうどん	にこみハンバーグ	さんまのかば焼
おかずの内容	野菜のドレッシングそえ	りんご	田作り風	ひじきととうもろこしのもの	ビーフンスープ	だいこんのみそに	野菜のポタージュ	野菜のごまあえ	カリフラワーの天ぷら	スープに	きのこスープ
	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 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 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ラジッング 1袋(10)	あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02 カットりんご 1コ(40)	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 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 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 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	さけ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干ししいたけ 0.3 ポークブイオン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4 だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1	シチカバ(こぼ) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめピューレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークブイオン 5 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにやく 10 カレールウ 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍カリフラワー 40 冷凍液卵 4 小麦粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 こしょう 0.02 なたね油(揚げ用) 6	チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 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 ポークブイオン 10 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 しめじ 10 えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	
	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)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季節料理	○新料理								季節の食材が いっぱい！	
	パン	ごはん	ひじきごはん	小型パン	パン	ぶたにらどん	ごはん	パン	焼鳥風に		エネルギー 627kcal
	五目タンメン	けい肉のうまに	ますのからあげ	スパゲティミートソース	けい肉のチャウダー	はたはたのからあげ	きんぴらだいず	けい肉とさつまいものうまに	焼鳥風に		たんぱく質 25.4g
おかずの内容	☆ハニーマポテト	○れんこんのソテー	みそしる	だいずとにぼしのいそあえ	蒸し野菜(ブロッコリー)	かきたまじる	いかだんごのスープ	ブロッコリーのガーリックいため	みそしる	カルシウム 306mg	
	タンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 6 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6	冷凍鶏肉 40 冷凍がんとどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 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 れんこん水煮 20 チンゲンサイ 20 冷凍豚肉 20 ひまわり油(いため用) 0.4 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.02 オイスターソース 1	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 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 料理酒 1 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 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 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 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 0.3 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 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 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 和風ラジッング 1袋(8)	冷凍豚肉 30 にんじん 10 しょうが 0.3 ごぼう 12 つきこんにやく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 0.5 はたはた 25 塩 0.1 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍液卵 25 木綿豆腐 25 こまつな 20 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 片栗粉 1 削節 2	だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにやく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンブイオン(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5	冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 トマトケチャップ 2 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	冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8 だいこん 25 油揚げ 3 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2		

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。