



# 令和元年9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  
(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	☆ 季節料理									
	ごはん まぐろとひじきのもの ☆ きゅうりのピリからいため	小型パン スパゲティミートソース フライビーンズ ぶどう	○ 新料理 パ さわらのレモンソース ○ スコッチブロス	ごはん けい肉の梅香あげ にらたまスープ	パ ビーフンいため しゅうまい(えび)	ひじきごはん わかさぎのからあげ さつまじる	○ 新料理 パ ○ フィッシュ&チップス スープに	ごはん とうふのカレー ブロッコリー-ガーリックいため アイスクリーム	ごはん あじの野菜あんかけ みそしる 月見だんご	ごはん ふりかけ(ゆかり) こうやのそばろに さわにわん
おかずの内容	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍かんもどき 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 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 1 料理酒 3 トウバンジャン 0.1	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 塩 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 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	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 チキンブイオン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.03	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 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 冷凍はうれんそう 10 たまねぎ 25 干ししいたけ 0.5 白ごま 1 ひまわり油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークブイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい 3コ(54)	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 わかさぎ 0.5 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 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	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 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	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 削節 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 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 アイスクリーム 1コ(60)	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 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 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍はうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 片栗粉 0.5 しょうが 3 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	ふりかけ 1袋(0.8) 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引ひき肉 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 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍はうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 片栗粉 0.5 しょうが 3 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

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	米粉入りパン コロッケ 春雨スープ なしゼリー	ごはん やまとに 神戸たまねぎ天のにびたし	ごはん ますのからあげ キャベツのとりそばろに みそしる	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん 親子に 田作り風	☆ 季節料理 パ ビーフシチュー ☆ とうもろこし	ごはん 和風ハンバーグ 五色さんぴら	ごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのもの	パ 洋なしジャム けい肉のスパイシーに ぶた肉と野菜のスープ	エネルギー 658kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 29.5%	
おかずの内容	コナ(神戸産が入れ) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 はるさめ 10 豚肉 20 にんじん 15 冷凍はうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 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)	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 つきこんにやく 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 冷凍はうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	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 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 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 片栗粉 0.5 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	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 マジジュルム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 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 0.4 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 マジジュルム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 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)	豆腐揚げお好みバーガー 1コ(60) チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきこんにやく 10 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	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 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 冷凍さいりげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	洋なしジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 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 冷凍さいりげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 <sub>1</sub> 0.38 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.51 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.2 g	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  
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



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。