



# 令和元年9月 こんだて表 (センターA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 けい肉のうまに ひじきとうもろこしのもの	米粉入りパン コロッケー 春雨スープ なしゼリー	ごはん ますのからあげ キャベツのとりそぼろに みそしる	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	ごはん けい肉の梅香あげ にらたまスープ	ごはん まぐろとひじきのもの ☆きゅうりのピリからづけ	パン 洋なしジャム けい肉のスパイシー焼 ぶた肉と野菜のスープ	ごはん やまとに 神戸たまねぎ天のにびたし	パン ぶた肉とこんにゃくのソテー しゅうまい (えび) 月見だんご	ごはん あじの野菜あんかけ みそしる
おかずの内容	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 だいきず水煮 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 だいきず水煮 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 しゅうまい 3コ(54) 月見だんご 1袋(30)	乾燥糸こんにゃく 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コ(50)	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 とうふのカレー 焼野菜(ブロッコリー) アイスクリーム	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 パン ビーフシチュー ☆とうもろこし	ごはん ふりかけ(ゆかり) こうやのそぼろに さわにわん	新料理 パン フィッシュ&チップス スープに	ごはん 和風焼ハンバーグ 五色さんびら	新料理 パン さわらのレモンソース スコッチブロス	ひじきごはん わかさぎのからあげ さつまじる	 エネルギー 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 318mg マグネシウム 83mg 鉄 2.3mg ビタミンA 329μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.36mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.51mg ビタミンC 20mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g	
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 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム水煮 7 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 にんじん 10 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	豆鮎揚げハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 チキンパイ(ストリート) 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 10 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		

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。