平成29年7月こんだて表 (5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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
こんだて	ご は ん 和風ハンバーグ	○ 新料理パンたったップトリミンチカツ	ご は ん焼 鳥 風 に	黒 糖 パ ン とうふチャンプルー ミートボールのチリソース	☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆夏野菜のカレー	ご は ん	☆ 季 節 料 理 ご は ん ふりかけ(ゆかり) あじのたつたあげ	☆ 季 節 料 理 ご は ん 他 人 と じ
	五 色 に	○とんじゃがスープ	七夕そうめんじる	パインアップル 冷凍豆腐 70 冷凍豚肉 20 砂糖 0.5	だいずとにぼしのいそあえ 冷凍豚肉 35 かほちゃ 35	ひじきと油あげのにもの 冷凍牛肉 30 じゃがいも 60	☆ とうがんスープ < ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) (あじ 1切(50) しょうが 0.5	☆ な す の 田 楽 牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30
おかずの内容	砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 「冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 ひ糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1	冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5	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 そうめん 10 うずら卵水煮 25 ちらしかまぼこ 5 にんじん 5 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2	にいてきしょうゆ 1 大理酒 (いため用) 0.6 にんべツ 5 ひまいたがり (いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.3 こしべっまっト・ボール 3コ (45) たままうが (0.4 ひまわか (いため用) 0.4 ケキュカが (いため用) 0.4 ケキュカが (いため用) 0.4 ケキュカが (いたりに) (2.5 にいていた) (2.5 にいていた) (3.7 にいていた) (4.7 にいていた) (5.7 にいていた) (6.7 にいていた) (7.7 にいていた) (7.7 にいていた) (7.7 にいていた) (7.7 にいていた) (7.7 にいていた) (7.7 にいていていた) (7.7 にいていていた) (7.7 にいていていた) (7.7 にいていていていていた) (7.7 にいていていていていていていていていた) (7.7 にいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて	にんじん 15 ビーマン 7 たまねぎ 30 なす 15 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 10 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 料理ワイン 2 がりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1	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 ひじき 5 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 25 こいくちしょうゆ 25 料理酒 0.5	にいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1	にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 のなす 40 ななたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引ひき肉 10 ひまわり油(いため用) 0.2 合わせみそ 5
日・曜日	13日(木)	14日(金)	削節 1 出しこんぶ 0.5	ト	20日(木)	削節 0.5	塩 0.5 こしょう 0.01	料理酒 0.5 片栗粉 0.2
口,唯口	131 (/k)	14日(並)	101(X)	19日(水)	201 (71)	中学年一食あたり 平均栄養量	こうへ	しゅんさい ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
こんだて	パ ン あらびきソーセージ ツ ナ ポ テ ト パンプキンスープ	ご は んやまとにこまつなとたくあんのいためもの	パ ン りんごジャム かぼちゃコロッケ コーンスープ	プルコギトッパプ (焼肉どんぶり) わかさぎのからあげ 春雨 ス - プ	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずづけ みかんゼリー	エネルギー 655kcal たんぱく質 25.8g	* * 「こうべ旬菜」とは	神戸市内で生産され、 るだけ使わずに作られ
おかずの内容	 荒挽チキンウィンナー 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 まぐろ油漬 15 じゃがいも 40 冷凍ホールコーン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 冷凍かぼちゃ 40 たまねぎ 40 でまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02 	冷凍牛肉 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 冷凍こまつな 40 きざみたくあん 10 白ごま 0.8 ごま油 0.4 こいくちしょうゆ 0.2	くりんごジャム 1袋(15) かぼちゃコロッケ1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン 40 冷凍鶏肉皮引 20 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンプイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	30 7 7 3 20 6 0.1 2	様そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍豚肉 30 冷凍水か 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねおり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 < みかんゼリー 1コ(70)	カルシウム 333mg 鉄 2.6mg ビタミンA 428 µ g ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2 0.54mg ビタミンC 27mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%	は農家の皆さ神の知をのと、の声をのを、毎日日ななまと、毎日日なままで、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をでは、一年をは、一年をは、一年をでは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年をは、一年を	**** **** **** *** *** *** *** *** ***

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

ホームページ 「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食

「放 **放射性物質検査報告**

(検索)

5 / 23に検査しました「くきわかめ」の結果は 「検出せず」でした。ご安心ください。 たまねぎ・じゃがいも・なすは、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。