

平成30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
(一財)神戸市学校給食会

| 日・曜日 | 1日(木) | 2日(金) | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) |
|------------|--|--|---|--|---|---|---|---|--|--|--|
| こんだて | パ ン ご は ん 神戸ぶどうジャム クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー) | けい肉のみそがらめ 旬菜スープ | はつがげんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのもの チンゲンサイのさっぱりため | ☆季節料理 | ○新料理 | ごはん ナ だいいずりチキンカレー カリフラワーのソテー | ごはん ぶたにらどん ふりかけ(わかめウエット) たらのみぞれかけ けんちんじる | ぶたにらどん パ ん ますのからあげ みそしる | ごはん(小) パ ン カレーうどん ポ ト フ | ごはん(小) パ ン カレーうどん ポ ト フ | ごはん(小) パ ン カレーうどん ポ ト フ |
| | | | | 米粉パン | 五目タンメン | | | | | | |
| おかず の内容 | ＜神戸ぶどうジャム1袋(15) 冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用)0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 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 和風ドレッシング1袋(8) | ＜冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 みりん 2 こまつな 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 | ＜まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2 | ＜タンメン 8 冷凍豚肉 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 10 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 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6 | ＜だいこん 40 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.2 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 4.5 砂糖 3 料理酒 2 トウバンジャン 0.08 片栗粉 2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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 | ＜冷凍鶏肉 30 だいいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用)0.6 カレールウ 8 チキンブイオン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 バセリ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 | ＜ふりかけ 1袋(2.5) すけぞうだら 1切(50) 塩 50 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 1 冷凍鶏肉皮引 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 こしょう 0.01 じゃがいも 20 にんじん 10 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 | ＜冷凍豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3 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 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 だいこん 25 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 | ＜こまつな 30 冷凍液卵 25 カットショルダーベーコン 20 にんじん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 削節 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 こいくちしょうゆ 4 にんじん 10 料理酒 2 削節 2 塩 0.8 こしょう 0.02 米粉 6 カレー粉 0.3 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング1袋(8) | ＜冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 ポークブイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 米粉 6 カレー粉 0.3 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング1袋(8) | ＜冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 セロリー 3 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング1袋(8) |
| | | | | | | | | | | | |
| 日・曜日 | 16日(金) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) | 中学年一食あたり 平均栄養量 |
| こんだて | ごはん あじの野菜あんかけ ひじきのいりに | ごはん 肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーため なっとう | パ ン ミートボールのチリソース はるさめ 春雨スープ | ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなとくあんのいためも みそしる 神戸ぶどうゼリー | 小型パン クリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ | ごはん 鉄火に 田作り風 | パ ン にこみハンバーグ 野菜ソテー りんご | ごはん さんまのかば焼 きのこスープ | パ ン マカロニのトマトに ほうれんそうのガーリックため | だ い ず ご は ん わかさぎのあまずけ さわにわん | 中学年一食あたり 平均栄養量 |
| | | | | | | | | | | | こうべ特産給食 |
| おかず の内容 | ＜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 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 1.5 削節 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 ひじき 5 凍り豆腐 6 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1 | ＜冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 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 塩 0.3 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2 納豆 1コ(30) | ＜レバーミートボール 3コ(45) たまねぎ 15 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用)0.4 チキンブイオン(ストリート) 6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 6 酢 2.5 料理酒 1 トウバンジャン 0.1 片栗粉 0.5 はるさめ 10 豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 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 | ＜神戸市内産たまねぎミンチカツ10(60) なたね油(揚げ用) 6 こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 木綿豆腐 35 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 ＜神戸ぶどうゼリー 1コ(50) | ＜スパゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用)0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(濃縮)3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 ＜コールスロドレッシング1袋(10) | ＜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 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 | ＜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 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 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 豚肉 20 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 ＜カットりんご 1コ(40) | ＜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 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 豚肉 20 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 ＜ガーリック 0.02 | ＜マカロニ 7 冷凍牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイオン 5 砂糖 0.5 ホルトトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 冷凍ほうれんそう 35 ベーコン 15 ひまわり油(いため用)0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 | ＜蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 酢 2 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 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 | |

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

放射性物質検査報告

9/21に検査し
ました「さけ」の結果は「検出せず」で
した。ご安心ください。

キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・はくさいは、
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。

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

神戸市学校給食

検索