

# 令和2年7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	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて	小 型 パ ン さ ら う ど ん ミートボールのからあげ	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも ミニゼリー(アセロラ)	☆ 季 節 料 理 ご は ん 他 人 と じ ☆ な す の 田 楽	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	☆ 七 夕 料 理 ご は ん 焼 鳥 風 に ☆七夕そうめんじる	○ 新 料 理 パ ン さわらのレモンソース ○レヴィシヤ・スーパ	ブルコギトッパブ (焼肉 どんぶり) わかさぎのあまづつけ チンゲンサイとコーンのスープ	ご は ん 和風ハンバーグ 五 色 に いちじくゼリー	○ 新 料 理 黒 糖 パ ン とうふチャンプルー ○にんじんシリシリ パインアップル
お か ず の 内 容	あげめん 1袋(20) 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 料理酒 0.5 竹輪 5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 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 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 レバーミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5	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 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 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 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 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引き肉 10 ひまわり油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2	冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 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 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 イタリアンドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 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 そうめん 10 うずら卵水煮 25 ちらしかまぼこ(黄星) 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 削節 1 出しこんぶ 0.5	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 冷凍鶏肉皮引 20 ひよこ豆 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 セロリ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チンゲンサイ(濃縮) 7 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	牛肉 30 にんじん 7 ビーマン 3 たまねぎ 20 白こま 0.6 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ごま油 0.6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.6 料理酒 0.07 コチジャン 0.01 一味とうがらし 0.3 片栗粉 30 わかさぎ 3 米粉 2 なたね油(揚げ用) 1.2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 チンゲンサイ 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 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 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	豆腐入りハンバーグ 1コ(60) チンゲンサイ(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 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 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 料理酒 1 削節 1 県産いちじくゼリー 1コ(40)	冷凍豆腐 70 豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 冷凍液卵 20 まぐろ油漬 12 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 カボチャアップル 1コ(40)
日・曜日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 652kcal たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 314 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 443 μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.41 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.2g			
こんだて	☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆夏野菜のカレー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	パ ン キャベツ入りミンチカツ 白いんげんまめのポタージュ	☆ 季 節 料 理 ☆えだまめごはん あ げ の ふ く め に ☆とうがんスープ	ご は ん ぶた肉のなんばんづけ み そ し る	パ ン ベジタブルカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	7月7日は七夕です。昔から願いごとを書いたたんざくや 折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす 習慣があります。 給食では「七夕料理」として「七夕そうめんじる」をとり入 れています。 「七夕そうめんじる」に入っている「そうめん」は天の川を、 「星形かまぼこ」は星を表しています。 夏の夜空を思いうかべながら、食べ てくださいね。			
お か ず の 内 容	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ビーマン 7 なす 15 にんじん 15 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 10 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉 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 白いんげんまめビュレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	冷凍むきえだまめ 20 にんじん 5 白ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 とうがん 30 冷凍豚肉 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	備蓄用ベジタブルカレー 180 たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料等 冷凍カリフラワー 40 柑橘ドレッシング 1袋(10)				

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

検索

こまつな、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、じゃがいもは、  
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。