

平成29年11月 **こ ん だ て 表** (センターA地区)

◆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	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)		
こんだて	パ ン	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	ご は ん	ご は ん	小 型 パ ン	こ う べ 特 産 給 食	○ 新 料 理	パ ン	ご は ん	ご は ん	米 粉 パ ン	ぶ た に ら ど ん	
	焼 ハ ン バ ー グ	あじのたつたあげ	親 子 に	鉄 火 に	さ ら う ど ん	ご 味 つ け の り 神戸たまねぎミンチカツ そえ野菜(こまつな) みそしる 神戸ぶどうゼリー	けい肉のこはくあげ	ビーフカレー	ふりかけ(ひじきウエット) きんぴらだいず	五 目 タ ン メ ン	は た は た の か ら あ げ		
	ぶた肉と野菜のスープ	け ん ち ん じ る	切干しだいこんのカレーいため	ひじきととうもろこしのにも	野菜のドレッシングそえ		○ 洋 風 に も の	ゆで野菜(カリフラワー)	いかだんごのスープ	☆ハニーポテト	み そ し る		
お か ず の 内 容	チキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	あじ 1切(50) しょうが 0.5 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 冷凍鶏肉皮引 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 ごぼう 10 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 2	冷凍鶏肉 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 冷凍グリーンピース 3 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 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 ポークブイヨン 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	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 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 きゅうり 10 こいくちしょうゆ 2	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 ポークブイヨン 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 だいこん 40 きゅうり 10 中華ドレッシング1袋(10)	味つけのり 1袋(1.5) 神戸市内産たまねぎミンチカツ1コ(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 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 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)	冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 ポークハム 20 じゃがいも 55 にんじん 15 チンゲンサイ 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 5 ポークブイヨン 5 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍カリフラワー 40 和風ドレッシング 1袋(8)	ふりかけ 1袋(2.8) だいず 25 冷凍豚肉 10 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 にんじん 10 ポークブイヨン 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	タンメン 8 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 ポークブイヨン 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	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 はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 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		
	日・曜日	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量	感謝して 食べよう  毎日の給食はたくさん の人たちの手によっ て作られています。 残さずに食べるこ と、食器を大切に使う ことも給食を作ってく れる人たちに感謝をす ることになります。 まわりの人に対する 感謝の気持ちを忘れな いようにしましょう。  	
	こんだて	パ ン	ご は ん	ご は ん	パ ン	パ ン	ご は ん(小)	ご は ん	パ ン	だ い ず ご は ん			エネルギー 648kcal
		オレンジチキンソー 野 菜 ス ー プ	さんまのかば焼 きのこスープ	京 風 う ま に に び た し り ん ご	けい肉のチャウダー 焼野菜(ほうれんそう)	牛肉のウエスタン風 ゆで野菜(ブロッコリー)	カレーうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(アセロラ)	けい肉のみそがらめ 旬 菜 ス ー プ	神戸ぶどうジャム ビーフストロガノフ 野菜のいために	ますのからあげ さ わ に わ ん	たんぱく質 26.5g		
		冷凍鶏肉皮引 1コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 しょうが 0.2 オレンジジュース 15ml ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 パプリカ 0.02 片栗粉 0.5 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 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 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 2 こしょう 0.01	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 1 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 しめじ 10 えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 カットりんご 1コ(40)	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 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	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング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 料理酒 2 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 ミニゼリー 1コ(22)	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 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml プレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ポークブイヨン 5 トマトペースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02 コーンスターチ 0.8 冷凍豚肉糸切 10 こまつな 15 にんじん 10 じゃがいも 15 冷凍ほうれんそう 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	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 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 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 にんじん 15 じゃがいも 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 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	カルシウム 312mg 鉄 2.5mg ビタミンA 447 μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 30%			

## 11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

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

**放射性物質検査報告** 8/22に検査しました「冷凍牛肉・冷凍液卵」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ、青ねぎ、チンゲンサイ、こまつな、ほうれんそう、にんじんは、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。

