

平成29年10月 **こ ん た て 表** (センター地区)A

◆ごはんは神戸市内産米です

(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)		
こんだて	☆ 季節料理							☆ 季節料理					
	菜 め し	ご は ん	パ ン	ご は ん	セルフドック	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん		
	☆ 焼 さん ま	ハッシュドビーフ	かぼちゃコロッケ 春 雨 ス ー プ	ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ	(ウインナー・野菜)	他 人 と じ	だいず入りチキンカレー	☆森の焼ハンバーグ み そ し る	ブルーベリージャム あじのケチャップソース	たらのみぞれかけ	ち く ぜ ん に		
	ぶ た じ る	ゆで野菜(カリフラワー)	月 見 だ ん ご	だ ん ご じ る	コーンスープ	田 作 り 風	野菜のドレッシングそえ	か き	とうふと野菜のスープ	み そ い た め	ひじきのにももの		
お か ず の 内 容	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼さんま 1切(25) ひまわり油(いため用) 0.2 しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5 豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング1袋(8)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 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 ポークパイオン 10 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 月見だんご 1袋(30)	ふりかけ 1袋(1.3) さわら 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 白玉団子 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白ごま 6 削節 2	チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.2 カレー粉 0.1 トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンパイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 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 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	冷凍鶏肉 30 だいず 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 チキンパイオン(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 にんじん 10 たまねぎ 40 合わせみそ 12 きゅうり 10 柑橘ドレッシング1袋(10)	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10 えのきたけ 5 チキンパイオン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍油揚げ 3 チンゲンサイ 20 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2 カット柿 1コ(40)	ブルーベリージャム 1コ(14) あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 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 料理酒 1 豚肉 35 にんじん 20 キャベツ 55 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	冷凍鶏肉 35 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉系切 10 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		
	日・曜日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量	
	こんだて	☆ 季節料理						☆ 季節料理			○ 新料理		
		ほうれんそうパン	パ ン	小 型 パ ン	ビ ビ ン バ	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	小 型	ご は ん	エネルギー 646kcal
		豆乳チャウダー	タッカンジョン	焼 そ ば	しゅうまい(ポーク)	焼 鳥	牛肉のいために	ぶた肉の黒糖に	クリームシチュー カミカミビーンズ	みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ	や ま と に	○チンゲンサイのさばりいため	たんばく質 26.3g
		ゆで野菜(ブロッコリー)	ト ッ ク	ヨ ー グ ル ト	わ か め ス ー プ	み そ し る	焼野菜(ブロッコリー)	☆ き の こ じ る	フルーツカクテル	ミニゼリー(洋なし)		カルシウム 324mg	
	お か ず の 内 容	冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 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) 0.6 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.4 こしょう 0.01 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 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 ヨーグルト 1コ(80)	冷凍牛肉系切 35 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 だいこん 10 水煮ぜんまい 7 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 酢 1 しゅうまい(ポーク) 2コ(36) わかめ 0.7 うずら卵水煮 20 にんじん 8 たまねぎ 15 白ごま 1 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 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 冷凍豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	牛肉 35 さつまいも 45 なたね油(揚げ用) 1.5 ひじき 3 にんじん 15 たまねぎ 10 しょうが 0.5 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 塩 0.1 冷凍ブロッコリー 40 ベーコン 15 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 しめじ 10 えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 1 砂糖 1 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 20 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 みかん缶 15 削節 2	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 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 2 料理酒 0.5 冷凍ゼリー 20 パン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 5 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	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 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 5 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	食物繊維 40g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.9%	

ホームページ「食材の産地情報」「放射
 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

7/11に検査しました「キャベツ」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

チンゲンサイ、小松菜、キャベツ、青ねぎ、ほうれんそうは、
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。

10月目標 よくかんで食べよう