



## ◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 令和元年7月 こんだて表 (1・3地区) ◆二はんは神戸市内産米です (一財) 神戸市学校給食会

| 日・曜日   | 1日(月)   | 2日(火)   | 3日(水)  | 4日(木)  | 5日(金)   | 8日(月)   | 9日(火)  | 10日(水)   | 11日(木)  |
|--------|---|---|--|--|---|---|--|--|---|
|        | ☆季節料理   |   | ☆七夕料理  |  |   |   | ☆季節料理  |  |   |
| こんだて   | ご は ん<br>おろしハンバーグ<br>☆ とうがんスープ  | 黒 糖 パ ン<br>とうふチャンプルー<br>カリフラワーのあまずづけ<br>パ イン アップ ル  | ご は ん 焼 鳥 風 に ☆ 七タそうめんじる   | パ ン<br>キャベツ入りミンチカツ<br>とんじゃがスープ   | 梅じゃこごはん<br>ますのからあげ<br>み そ し る   | ご は んけい肉のピリからに 五 色 に                                    | ご は ん ふりかけ(わかめウェット) 他 人 と じ ☆ な す の 田 楽  | プルコギトッパプ<br>(焼肉 どん ぶり)<br>わかさぎのからあげ<br>いかだんごのスープ | パ<br>アプリコットジャム<br>ポークチャップ<br>とうふと野菜のスープ   |
| おかずの内容 | 国則ドルのルーダ 1コ(60)<br>  冷凍おろしだいこん 25<br>  チキンブイヨン(ストレート) 7<br>  砂糖 1<br>  こいくちしょうゆ 2<br>  片 栗粉 0.5<br>  とうがん 30<br>  豚肉 20<br>  冷凍えび 20<br>  料理酒 0.5<br>  にんじん 15<br>  干ししいたけ 0.3<br>  ひまわり油(いため用) 0.4<br>  ごま油 0.2<br>  ボークブイヨン 10<br>  うすくちしょうゆ 3<br>  料理酒 1<br>  塩 0.5<br>  こしょう 0.01 | 冷凍豆腐 70   冷凍豚肉 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   冷凍カリフラワー 40   砂糖 1   酢 1.5   塩 0.15   カレー粉 0.1   カットパインアップル 1コ(40) | 冷凍鶏肉皮付 60<br>鶏レバー 13<br>白ねぎ 12<br>しょうが 0.3<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>片栗粉 0.8<br>そうめん 10<br>うずら卵水煮 25<br>ちしかまなに賃星) 5<br>にんじん 5<br>みつば 3<br>うすくちしょうゆ 5<br>料理酒 1<br>塩 0.2<br>削節 1<br>出しこんぶ 0.5   | 前庭针ペワ人シンテカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6   | が て し 3   | カ 田 に   | は 9 の 田 栄<br>こ ふりかけ 1 袋(2.5)<br>( 牛肉 20<br>凍り豆腐 8<br>冷凍凍り豆腐 8<br>冷凍液 30<br>にんじん 15<br>たまねぎ 35<br>冷凍グリンピース 5<br>びまり油(いため用) 0.4<br>砂糖 2<br>こいべちしょうゆ 2<br>料理酒 1<br>塩 0.5<br>削節 1<br>でなすなれ油(揚げ用) 1.5<br>冷鶏肉皮引砂納 1.0<br>冷寒鶏肉皮引砂納 1.0<br>たまぬき 40<br>なたれ油(揚げ用) 1.5<br>冷寒鶏肉皮引砂納 1.0<br>たかけいため用) 0.2<br>合わせみそ 5<br>砂糖 3<br>料理酒 0.5<br>ト栗粉 0.2 | (  | <ul> <li>こうかと野来のメーク</li> <li>□ アプロ・バッセ 1袋(15)</li> <li>○ 冷凍豚肉 50</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.4</li> <li>砂糖 0.8</li> <li>トマトケチャップ 8</li> <li>ウスターソース 4</li> <li>料理ワイン 1</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>片栗粉 0.5</li> <li>「冷凍豆腐 45</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>冷凍ほうれんそう 10</li> <li>干ししいたけ 0.3</li> <li>ボークブイヨン 12</li> <li>うすぐちしょうゆ 3</li> <li>塩 0.5</li> <li>こしょう 0.02</li> </ul> |
| 日・曜日   | 12日(金)  | 16日(火)  | 17日(水)   | 18日(木)   | 平均栄養量   | 七夕(たなばた)  |  |  |   |
| こんだて   | ☆ 季 節 料 理<br>ご は ん<br>☆ 夏野菜のカレー   | ○ 新 料 理 パ ン さわらのエスニック風  | ご は んやまとに  | 小型パン   | エネルギー<br>650kcal<br>たんぱく質エネルギー比<br>17.1%<br>脂肪エネルギー比<br>29.8%   |   |  |  |   |
| おかずの内容 | だいずとにぼしのいそあえ  | ○ トマトとたまごのスープ   | かじきのにもの       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       びまわ油(いため用)     0.6       砂糖     4       こいくちしょうゆ     4       冷埋酒     10       にんじん     5       びまわり油(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 | まして   まままで   ままま   まままで   ままま   まままま   まままま   ままま   まま | 29.8% カルシウム 321 mg マグネシウム 88 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 423 μgRAE ビタミン B 0.40 mg ビタミン B 2 0.54 mg ビタミン C 19 mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.4g | 作ったかざ!<br>給食では「<br>「七夕そうめ<br>こ」は「星」を<br>天の川をに<br>思いうかべた | (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<br>切などをささ竹につるし、願いをたくす習慣があります。<br>「七夕料理」として「七夕そうめんじる」をとり入れています。<br>かんじる」に入っている「そうめん」は「天の川」を、「星形かまぼ<br>表しています。<br>はさんでかがやくけん牛星(ひこぼし)と織姫星(おりひめ)を<br>ながら食べてください。   |  |   |

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

こまつな・きゅうり・なす・チンゲンサイ・じゃがいも・たまねぎは、 こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。