



令和元年 10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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
こんだて	ごはん(小)	パ	ごはん	ごはん	○新料理	ごはん	○新料理	ごはん	ごはん	ごはん	セルフドッグ
	みそにこみうどん	メープルジャム	京風うまに	タッカンジョン	パ	ぶた肉のかわりあげ	アイリッシュシチュー	さわらのたつたあげ	こうやの五目に	ちくぜんに	(ウィンナー・野菜)
お	小魚の米粉あげ	さけボールチャウダー	こまつなのびたし	ト	い	☆きのこじる	な	とうふと野菜のスープ	野菜のごまあえ	ひじきのにもの	ポテトスープ
	か	煮し野菜(カリフラワー)		ク	○クスクスのスープ	たべる小魚	煮し野菜(ブロッコリー)	ミニゼリー(洋なし)			
か	冷凍うどん	メープルジャム 1コ(12)	冷凍豚肉	冷凍鶏肉皮付	バター 1コ(8)	冷凍豚肉角切	冷凍牛肉角切	さわら 1切(50)	凍り豆腐	冷凍鶏肉皮付	チキンスティック 2本(40)
	冷凍鶏肉皮引	鮭ボール	だいき	おろしにんにく	冷凍いか	こいくちしょうゆ	しょうが	しょうが	冷凍豚肉	冷凍がんと	なたね油(揚げ用)
ず	料理酒	じゃがいも	冷凍生揚げ	こいくちしょうゆ	塩	料理酒	じゃがいも	こいくちしょうゆ	冷凍鶏肉	冷凍がんと	にんじん
	にんじん	にんじん	ひじき	みりん	チリパウダー	片栗粉	にんじん	料理酒	たまねぎ	冷凍さやいんげん	ごぼう
の	だいこん	たまねぎ	にんじん	小麦粉	米粉	なたね油(揚げ用)	たまねぎ	片栗粉	冷凍グリーンピース	角こんにやく	たまねぎ
	ごぼう	冷凍グリーンピース	ひまわり油(いため用)	砂糖	片栗粉	砂糖	セロリー	な	角こんにやく	ひまわり油(いため用)	塩
内	青ねぎ	ひまわり油(いため用)	こいくちしょうゆ	酢	クスクス	冷凍しめじ	ひまわり油(いため用)	冷凍豆腐	砂糖	こいくちしょうゆ	トマトケチャップ 1本(8)
	赤みそ	バター	料理酒	コチジャン	トック	冷凍えのきたけ	たまねぎ	にんじん	料理酒	料理酒	じゃがいも
容	料理酒	牛乳 20ml	塩	冷凍牛肉ひき肉	冷凍鶏肉皮引	冷凍鶏肉皮引	ボークブイオン	たまねぎ	塩	削節	ベーコン
	みりん	ホワイトソース	削節	にんじん	キャベツ	料理酒	料理ワイン	冷凍ほうれんそう	塩	削節	にんじん
容	削節	チキンブイオン(濃縮)	こまつな	たけのこ水煮	たまねぎ	冷凍さといも	塩	干しいたけ	ほうれんそう	ひじき	たまねぎ
	煮干し	塩	竹輪	白ごま	青ねぎ	にんじん	こしょう	ボークブイオン	にんじん	冷凍豚肉糸切	ひまわり油(いため用)
の	米粉	こしょう	キャベツ	おろしにんにく	ひまわり油(いため用)	だいこん	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	にんじん	にんじん	牛乳 20ml
	あおさ	冷凍カリフラワー	砂糖	ボークブイオン	うすくちしょうゆ	つきこんにやく	塩	こしょう	キャベツ	砂糖	ボークブイオン
内	なたね油(揚げ用)	カット柿 1コ(40)	削節	塩	こしょう	うすくちしょうゆ	冷凍ブロッコリー	こしょう	白ごま	こいくちしょうゆ	料理ワイン
		アイランドプレッシング 1袋(8)		こしょう	カレー粉	たべる小魚 1袋(5)	コルロー・プレッシング 1袋(10)	コルロー・プレッシング 1袋(10)	中華プレッシング 1袋(10)	削節	こしょう
日・曜日	17日(木)	18日(金)	21日(月)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん	ごはん	パ	かぼちゃパン	菜めし	ごはん	小型パン	ごはん	ごはん	ごはん	エネルギー 645kcal
	ふりかけ(わかめウエット)	焼鳥風	☆けい肉とさつまものうまに	クリームシチュー	☆さんまのかんろに	ちゅうか風たまごとし	焼そば	☆森のハンバーグ	かぼちゃコロッケ	ビーフカレー	たんぱく質エネルギー比 16.0%
お	たらのみぞれかけ	みそしる	ブロッコリーのガーリックいため	カミカミビーンズ	ぶたじる	しゅうまいのからあげ	ヨーグルト	みそしる	ビーフンスープ	野菜のドレッシングそえ	脂肪エネルギー比 29.6%
	とんじゃがスープ										
か	ふりかけ 1袋(2.5)	冷凍鶏肉皮付	冷凍鶏肉皮付	冷凍鶏肉皮付	冷凍こまつな	冷凍鶏肉皮ひき肉	焼きそばめん	豆乳(チキン)ハンバーグ 1コ(60)	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	牛肉	カルシウム 333mg
	すけそうだら 1切(50)	鶏レバー	しょうが	しょうが	しらす干し	冷凍液卵	冷凍豚肉	マッシュルーム水煮	なたね油(揚げ用)	じゃがいも	マグネシウム 83mg
ず	塩	白ねぎ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	冷凍油揚げ	冷凍えび	冷凍いか	冷凍しめじ	にんじん	にんじん	鉄 2.3mg
	こしょう	白ねぎ	料理酒	料理酒	たまねぎ	ひまわり油(いため用)	料理酒	冷凍えのきたけ	たまねぎ	たまねぎ	ビタミンA 353μgRAE
の	片栗粉	しょうが	片栗粉	片栗粉	砂糖	こいくちしょうゆ	にんじん	チキンブイオン(ストレート)	冷凍豚肉糸切	冷凍グリーンピース	ビタミンB ₁ 0.36mg
	米粉	ひまわり油(いため用)	なたね油(揚げ用)	ひまわり油(いため用)	牛乳 10ml	塩	たまねぎ	砂糖	冷凍鶏肉糸切	ひまわり油(いため用)	ビタミンB ₂ 0.52mg
内	なたね油(揚げ用)	さつまいも	なたね油(揚げ用)	牛乳	ホワイトソース	削節	たけのこ水煮	こいくちしょうゆ	チンゲンサイ	カレールウ	ビタミンC 25mg
	冷凍おろしだいこん	砂糖	にんじん	焼さんま 1切(25)	チキンブイオン(濃縮)	焼さんま 1切(25)	干しいたけ	料理酒	にんじん	ポークブイオン	食物繊維 4.0g
容	砂糖	こいくちしょうゆ	たまねぎ	料理ワイン	料理ワイン	しょうが	ウスターソース	みりん	冷凍ほうれんそう	トマトケチャップ	食塩相当量 2.3g
	こいくちしょうゆ	料理酒	ひまわり油(いため用)	塩	こしょう	こいくちしょうゆ	ひまわり油(いため用)	片栗粉	干しいたけ	ポークブイオン	
の	冷凍豚肉	片栗粉	こしょう	いりだいず	豚肉	しょうが	チキンブイオン(ストレート)	塩	じゃがいも	にんじん	
	じゃがいも	冷凍豆腐	こいくちしょうゆ	しらす干し	じゃがいも	砂糖	砂糖	こしょう	にんじん	キャベツ	
内	にんじん	冷凍油揚げ	こいくちしょうゆ	白ごま	ごぼう	塩	塩	じゃがいも	たまねぎ	きゅうり	
	たまねぎ	冷凍こまつな	トマトケチャップ	砂糖	青ねぎ	こしょう	冷凍カリフラワー	にんじん	合わせみそ	柑橘プレッシング 1袋(10)	
容	ひまわり油(いため用)	たまねぎ	ポークハム	ガーリック	砂糖	しょうが	砂糖	塩	削節		
	ボークブイオン	合わせみそ	ひまわり油(いため用)	こいくちしょうゆ	みりん	なたね油(揚げ用)	ヨーグルト 1コ(80)	削節			
の	うすくちしょうゆ	削節	塩	塩							
	料理酒										
内	こしょう										

10月目標 よくかんで食べよう

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

神戸市学校給食

検索



ラグビーワールドカップ
神戸大会出場チーム献立

チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・きゅうりは、
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。