平成29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 (公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
こんだて	小型パン焼そば カリフラワーのあまずづけ	☆ 季 節 料 理 ご は ん 他 人 と じ	○ 新 料 理 パ ン キャベツ入りミンチカツ	ご は ん焼 鳥 風 に	ご は ん肉と野菜のうまに	黒 糖 パ ン とうふチャンプルー ミートボールのチリソース	パ ンプキンス プ	☆ 季 節 料 理 ご は ん ふりかけ (ゆかり) あじのたつたあげ
おかずの内容	み か ん ゼ リ ー 焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍豚肉 0.25 にんじん 15 キャベッ 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 ウスターソース 5 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 重 0.15 カレー粉 0.1 スかんゼリー 1コ(70)	☆ な す の 田 楽	● とんじゃがスープ	 七夕そうめんじる 冷凍鶏肉 60 70 70<td>かじきと油あげのにもの 冷凍牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 び糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 びじき 5 冷凍油揚げ 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 でき 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5</td><td>パインアップル 冷凍豆腐 70 70 70 70 70 70 70 7</td><td>パンプキンスープ</td><td>☆ とうがんスープ <ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 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 とうがん 30 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 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01</td>	かじきと油あげのにもの 冷凍牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 び糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 びじき 5 冷凍油揚げ 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 でき 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	パインアップル 冷凍豆腐 70 70 70 70 70 70 70 7	パンプキンスープ	☆ とうがんスープ <ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 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 とうがん 30 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 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01
こんだて	☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆ 夏野菜のカレー だいずとにぼしのいそあえ	ごはん	ご は ん や ま と に こまつなとたくあんのいためもの	パ ン りんごジャム かぼちゃコロッケ コーンスープ	プルコギトッパプ (焼肉どんぶり) わかさぎのからあげ 春雨 ス - プ	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 655kcal たんぱく質 25.8g	農薬や化学肥料をできた安全・安心な野菜で	神戸市内で生産され、るだけ使わずに作られ
おかずの内容	たいりとにはしのいてのえ	五 色 に	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 冷凍こまつな 40 きざみたくあん 10 白ごま 0.8 ごま油 0.4 こいくちしょうゆ 0.2	1 - ノ ス - ノ	20	カルシウム 333mg 鉄 2.6mg ビタミンA 428μg ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 27mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%	「菜菜(なな)ちゃん」 は農家の皆さ神のため。 は農家の皆さ神のない。 にめて作る神田のない。 はかして、の満いいは、・・ない。 からしては、・・ない。 からしては、・・なを使った。 ないます。 でいますに使いまでい。 そこれの目していんのください。 を味わって、ださい。 を味わって、	**** ********************************

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

放射性物質検査報告

(検索)

5/23に検査しました「くきわかめ」の結果は 「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・じゃがいも・なすは、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。