

# 平成28年10月 こんだて表 (4 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)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
こんだて	ごはん さわらのたつたあげ キャベツのとりそぼろに みそしる	ごはん小 にこみうどん 切干しだいこのうまに	パン ミネストローネ カミカミビーンズ 神戸ぶどうゼリー	ごはん 焼鳥風に さわにわん	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずけ	ごはん あじの野菜あんかけ ひじきのいりに	パン だいず入りチキンカレー キャベツとコーンのソテー	☆季節料理	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) ポテトスープ	○新料理	ごはん 〇けい肉とあげのいためもの ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ
								☆きのこじる			
おかず の内容	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 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引き肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 片栗粉 0.5 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	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 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 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 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) 0.4 ポークパイオン 6 ホールトマト 20 塩 0.6 こしょう 0.01 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 こしょう 0.01 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	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 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 えのきたけ 5 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	焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 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 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 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	あじ 1切(50) しょうが 1 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 たまねぎ 10 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 1.5 片栗粉 0.5 ひじき 5 キャベツ 30 にんじん 20 干しいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 削節 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 チキンブイオン(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 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 じゃがいも 6 しめじ 10 えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引き肉 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	チキンステーキ 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 30 キャベツ 5 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 ドライチップス 1本(8) じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークパイオン 6 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍鶏肉引き肉 30 冷凍生揚げ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 20 白ねぎ 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.5 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 ホールトマト 30 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コーン・ブロッコリー 1袋(10)
日・曜日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)	中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 632kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 316 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 342 μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.35 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂質エネルギー比 30%	神戸 ぶどうゼリー  神戸市立農業公園 (神戸ワイン城)で とれたぶどうから 作ったゼリーです。 
こんだて	パン 牛肉のいために 蒸し野菜(カリフラワー)	☆季節料理 ☆さんまのかんろに ぶたじる	パン 神戸たまねぎミンチカツ コーンスープ	ごはん カレー肉じゃが 小魚の天ぷら	ごはん ☆森のハンバーグ さつまじる	パン クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん ちくぜんに わかさぎのからあげ	パン かぼちゃコロッケ はるさめ 春雨スープ	ごはん タッカンジョン トック		
おかず の内容	冷凍牛肉 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 冷凍さやいんげん 5 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 冷凍カリフラワー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	焼さんま 1切(25) 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 赤みそ 11 削節 2	神戸たまねぎミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン缶 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 片栗粉 0.5 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 こいくちしょうゆ 12 前節 2	冷凍豚肉 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 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 煮干し 9 冷凍液卵 2 小麦粉 2.5 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	頭入り牛肉ハンバーグ 1コ(60) マッシュルーム水煮 10 しめじ 5 えのきたけ 5 チキンブイオン(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 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 こいくちしょうゆ 12 前節 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 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 青じそドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉 35 冷凍がんもどき 20 にんじん 20 たまねぎ 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 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5	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 ほうれんそう 10 干しいたけ 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 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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 5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01		

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  
射性物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食

検索

放射性物質検査報告

7/6~8/24に検査しました

「白ねぎ・なす・にんじん・キャベツ・冷凍牛肉・乾燥うめ」

の結果はいずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・チンゲンサイ・こまつなは、  
「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。