

平成28年10月 こんだて表 (センター地区)

◆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	☆ 季 節 料 理	☆ 季 節 料 理									
	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん 小	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん
	☆ 焼 さ ん ま	ぶた肉のなんばんづけ	だいず入りチキンカレー	に こ み う ど ん	神戸たまねぎミンチカツ	カ レ ー 肉 じ ゃ が	ミ ネ ス ト ロ ー ネ カミカミビーンズ	焼 鳥	牛 肉 の い た め に	さ わ ら の た つ た あ げ キャベツのとりそろほに	ハ ッ シ ュ ド ビ ー フ
	ぶ た じ る	☆ き の こ じ る	キャベツとコーンのソテー	切干しだいこんのうまに	コ ー ン ス ー プ	小 魚 の 天 ぶ ら	神 戸 ぶ ど う ゼ リ ー	さ わ に わ ん	ゆで野菜(カリフラワー)	み そ し る	野菜のドレッシングそえ
お か ず の 内 容	焼さんま 1切(25)	冷凍豚肉 50	冷凍鶏肉 30	冷凍うどん 45	鮮明なミンチ 1コ(60)	冷凍豚肉 30	ツイストマカロニ 7	冷凍鶏肉 60	冷凍牛肉 35	さわら 1切(50)	冷凍牛肉 40
	ひまわり油(いため用) 0.2	こいくちしょうゆ 2	だいず 15	牛肉 25	なたね油(揚げ用) 6	じゃがいも 60	ベーコン 15	鶏レバー 13	さつまいも 45	しょうが 0.5	にんじん 20
	しょうが 1	料理酒 0.5	じゃがいも 30	冷凍液卵 25	にんじん 10	にんじん 15	じゃがいも 20	白ねぎ 12	こいくちしょうゆ 0.3	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 50
	砂糖 2	なたね油(揚げ用) 3	にんじん 20	にんじん 10	たまねぎ 30	たまねぎ 40	にんじん 20	しょうが(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 0.5	冷凍グリーンピース 5
	こいくちしょうゆ 3.5	にんじん 6	たまねぎ 30	たまねぎ 30	青ねぎ 3	ひまわり油(いため用) 0.6	たまねぎ 30	砂糖 3	ひじき 3	片栗粉 5	マッシュルーム 10
	料理酒 1.5	たまねぎ 15	ひまわり油(いため用) 0.6	干ししいたけ 0.3	スイートコーン缶 40	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍グリーンピース 5	こいくちしょうゆ 4	にんじん 15	キャベツ 30	ひまわり油(いため用) 0.6
	豚肉 20	こいくちしょうゆ 3	カレールウ 8	こいくちしょうゆ 5	にんじん 15	砂糖 2	ひまわり油(いため用) 0.4	片栗粉 0.8	冷凍鶏肉皮引き肉 7	しょうが 0.1	ホールトマト 30
	じゃがいも 40	酢 5	チキンパイオン(濃縮) 2	料理酒 1	たまねぎ 40	うすくちしょうゆ 4	ポークパイオン 6	冷凍豚肉糸切 30	冷凍さやいんげん 5	ひまわり油(いため用) 0.2	トマトケチャップ 4
	にんじん 20	一味とうがらし 0.01	トマトケチャップ 2	塩 0.5	切干しだいこん 6	カレー粉 0.3	ホールトマト 20	じゃがいも 15	しょうが 0.5	砂糖 1	ウスターソース 5
	ごぼう 15	しめじ 10	ウスターソース 2	削節 2	冷凍油揚げ 5	削節 1	塩 0.6	にんじん 10	ひまわり油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 1	料理ワイン 2
	青ねぎ 3	えのきたけ 10	料理ワイン 2	切干しだいこん 6	冷凍油揚げ 5	煮干し 9	こしょう 0.01	えのきたけ 5	こいくちしょうゆ 3.5	片栗粉 0.3	塩 0.5
	赤みそ 11	冷凍鶏肉皮引き肉 15	こしょう 0.01	にんじん 5	ひまわり油(いため用) 0.4	冷凍液卵 2	白ごま 1	しょうが 0.4	こいくちしょうゆ 3	塩 0.5	こしょう 0.02
	削節 2	料理酒 0.5	冷凍ホールコーン 5	砂糖 1	牛乳 30ml	小麦粉 2.5	砂糖 1	うすくちしょうゆ 3	料理酒 1	だいいん 25	ガーリック 0.04
		にんじん 10	ひまわり油(いため用) 0.2	こいくちしょうゆ 2	チキンパイオン(濃縮) 10	あおさ 0.1	こいくちしょうゆ 1	料理酒 1	塩 0.1	にんじん 10	米粉 2
		つきこんにゃく 5	こいくちしょうゆ 0.5	料理酒 0.5	塩 0.6	なたね油(揚げ用) 1.5	みりん 1	塩 0.4	冷凍カリフラワー 40	たまねぎ 20	にんじん 5
	うすくちしょうゆ 5	塩 0.1	塩 0.1	削節 0.5		削節 1.5	こしょう 0.01	みりん 1.5	わかめ 0.7	キャベツ 35	
	こしょう 0.01	こしょう 0.01	削節 0.5				削節 1.5	みりん 1.5	きゅうり 5	きゅうり 5	
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	
こんだて			☆ 季 節 料 理				○ 新 料 理			神戸 ぶどうゼリー	
	パ ン	ご は ん	セ ル フ ド ッ グ (ウィンナー・野菜)	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	エネルギー 632kcal	
	かぼちゃコロッケ <small>はるさめ</small>	タ ッ カ ン ジ ョ ン	ポ テ ト ス ー プ	☆ 森の焼ハンバーグ	あじの野菜あんかけ	クリームシチュー	〇 けい肉とあげのいためもの	焼 そ ば	ち く ぜ ん に	たんぱく質 24.6g	
お か ず の 内 容	春雨スー <small>はるさめ</small>	ト ッ ク	ポ テ ト ス ー プ	さ つ ま じ る	ひ じ き の い り に	ゆで野菜(ブロッコリー)	わ か め ス ー プ	カリフラワーのあまずかけ	わかさぎのからあげ	カルシウム 316 mg	
	かぼちゃコロケ 1コ(50)	冷凍鶏肉 60	チキンスティック 2本(40)	鶏腿肉(おろし) 1コ(60)	あじ 1切(50)	冷凍鶏肉 30	冷凍鶏肉皮引き肉 30	焼きそばめん 20	冷凍鶏肉 35	鉄 2.3 mg	
	なたね油(揚げ用) 5	おろしにんにく 0.1	ひまわり油(いため用) 0.2	ひまわり油(いため用) 0.4	しょうが 1	冷凍生揚げ 30	冷凍生揚げ 30	冷凍豚肉 30	冷凍がんもどき(小) 20	ビタミンA 343 μg	
	はるさめ 10	こいくちしょうゆ 1	マッシュルーム水煮 10	マッシュルーム水煮 10	こいくちしょうゆ 1	じゃがいも 50	チンゲンサイ 20	いか 10	にんじん 10	ビタミンB ₁ 0.35 mg	
	冷凍豚肉 20	みりん 1	キャベツ 30	しめじ 5	料理酒 0.5	にんじん 20	白ねぎ 10	料理酒 0.25	ごぼう 25	ビタミンB ₂ 0.52 mg	
	にんじん 15	片栗粉 4.5	たまねぎ 10	えのきたけ 5	なたね油(揚げ用) 2.5	たまねぎ 30	干ししいたけ 0.3	にんじん 15	角こんにゃく 10	ビタミンC 20 mg	
	ほうれんそう 10	小麦粉 1.5	ひまわり油(いため用) 0.4	チキンパイオン(ストレート) 7	にんじん 5	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6	キャベツ 55	ひまわり油(いため用) 0.6	食物繊維 3.8g	
	干ししいたけ 0.3	なたね油(揚げ用) 4	塩 0.1	削節 1.5	たまたま 10	冷凍ホールコーン 5	砂糖 1.5	たまねぎ 20	砂糖 3.5	食塩相当量 2.2g	
	しょうが 0.3	砂糖 0.8	カレー粉 0.2	こいくちしょうゆ 2	冷凍ホールコーン 5	牛乳 10ml	こいくちしょうゆ 2.5	青ねぎ 5	こいくちしょうゆ 4	脂肪エネルギー比 30%	
	ひまわり油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 3	トマトケチャップ 1本(8)	料理酒 1	冷凍ホールコーン 5	ホワイトソース 30	料理酒 0.5	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 1		
	ポークパイオン 5	酢 1.2	じゃがいも 60	みりん 1	小麦粉 0.5	チキンパイオン(濃縮) 3	塩 0.1	ウスターソース 5	塩 0.2		
	うすくちしょうゆ 3	コナジャン 1	ベーコン 12	片栗粉 0.5	こいくちしょうゆ 1.5	料理ワイン 2	こしょう 0.01	料理酒 0.5	削節 1		
	料理酒 1	トック 20	にんじん 10	豚肉 15	こいくちしょうゆ 1.5	塩 0.5	しょうが 0.01	塩 0.3	わかさぎ 30		
	塩 0.4	冷凍液卵 15	たまねぎ 20	しめじ 30	凍り豆腐 6	ごぼう 20	白ごま 1	ごぼう 0.02	米粉 3		
	こしょう 0.02	白ごま 1	ひまわり油(いため用) 0.4	にんじん 15	干ししいたけ 0.5	干ししいたけ 0.4	冷凍ブロッコリー 40	冷凍カリフラワー 40	なたね油(揚げ用) 2		
	おろしにんにく 0.1	牛乳 20ml	にんじん 20	ひまわり油(いため用) 0.4	砂糖 4		砂糖 1	酢 1.5			
	ひまわり油(いため用) 0.2	ホワイトソース 24	青ねぎ 3	小麦粉 0.5	こいくちしょうゆ 5		塩 0.4	塩 0.15			
	ポークパイオン 5	ポークパイオン 2	つきこんにゃく 10	小麦粉 0.5	料理酒 1		こしょう 0.01	カレー粉 0.1			
	うすくちしょうゆ 3	料理ワイン 2	合わせみそ 12	小麦粉 0.5	削節 2						
	塩 0.5	塩 0.6	削節 2	小麦粉 0.5							
	こしょう 0.01	こしょう 0.02		小麦粉 0.5							