


平成28年10月 こんだて表 (5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		☆ 季 節 料 理		
	ご は ん	パ ン	ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん 小	セ ル フ ド ッ グ
	☆ 森のハンバーグ	だいず入りチキンカレー	あじの野菜あんかけ	焼 そ ば	タ ッ カ ン ジ ョ ン	神戸たまねぎミンチカツ	☆ さんまのかんろに	ミ ネ ス ト ロ ー ネ カミカミビーゼ	ぶた肉のなんばんづけ	に こ み う ど ん	(ウィンナー・野菜)
お か ず の 内 容	さ つ ま じ る	キャベツとコーンのソテー	ひ じ き の い り に	カリフラワーのあまずけ	ト ッ ツ ク	コ ー ン ス ー プ	ぶ た じ る	神戸ぶどうゼリー	☆ き の こ じ る	切干しだいこんのうまに	ポ テ ト ス ー プ
	豆豚入りチキンハンバーグ 1コ(60)	冷凍鶏肉 30	あじ 1切(50)	焼きそばめん 20	冷凍鶏肉 60	神戸産特選ミニトマト 1コ(60)	焼さんま 1切(25)	ツイストマカロニ 7	冷凍豚肉 50	冷凍うどん 45	チキンスティック 2本(40)
	マッシュルーム水煮 10	だいず 15	しょうが 1	冷凍豚肉 30	おろしにんにく 0.1	なたね油(揚げ用) 6	しょうが 1	ベーコン 15	こいくちしょうゆ 2	牛肉 25	なたね油(揚げ用) 1.5
お か ず の 内 容	しめじ 5	じゃがいも 30	こいくちしょうゆ 1	い 10	みりん 1			じゃがいも 20	料理酒 0.5	冷凍液卵 25	にんじん 5
	えのきたけ 5	にんじん 20	片栗粉 0.5	料理酒 0.25	片栗粉 4.5	冷凍ホールコーン 10	砂糖 2	にんじん 20	なたね油(揚げ用) 3	にんじん 10	キャベツ 30
	チキンブイヨン(ストレート) 7	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 2.5	にんじん 15	小麦粉 1.5	スイートコーン缶 40	こいくちしょうゆ 3.5	たまねぎ 30	冷凍グリーンピース 5	たまねぎ 30	たまねぎ 10
お か ず の 内 容	砂糖 1.5	ひまわり油(いため用) 0.6	たまねぎ 10	キャベツ 55	砂糖 0.8			冷凍グリーンピース 5	たまねぎ 15	ひまわり油(いため用) 0.4	塩 0.1
	こいくちしょうゆ 2	カレーウ 8	たけのこ水煮 10	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 3	にんじん 15	料理酒 1.5	ひまわり油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 3	干しいたけ 0.3	カレー粉 0.2
	料理酒 1	チキンブイヨン(濃縮) 4	冷凍ホールコーン 5	青ねぎ 5	酢 1.2			ポークブイヨン 6	酢 5	料理酒 1	トマトケチャップ 1本(8)
お か ず の 内 容	みりん 1	トマトケチャップ 2	ひまわり油(いため用) 0.2	ひまわり油(いため用) 0.6	コチジャン 1	たまねぎ 40	豚肉 20	ホールのマト 20	一味とうがらし 0.01	塩 0.5	じゃがいも 60
	片栗粉 0.5	ウスターソース 2	こいくちしょうゆ 1.5	ウスターソース 5	トック 20	ひまわり油(いため用) 0.6	じゃがいも 40	塩 0.6	しめじ 10	削節 2	ベーコン 12
	豚肉 15	料理ワイン 2	にんじん 1.5	料理酒 0.5	冷凍牛肉ひき肉 10		にんじん 20	こしょう 0.01	えのきたけ 10	切干しだいこん 6	にんじん 10
お か ず の 内 容	さつまいも 30	こしょう 0.01	ひまわり油(いため用) 0.2	塩 0.3	冷凍液卵 15	牛乳 30ml	白ごま 1	いりだいず 10	冷凍鶏肉皮引 15	にんじん 5	にんじん 20
	にんじん 15	キャベツ 30	凍り豆腐 5	こしょう 0.02	白ごま 1	チキンブイヨン(濃縮) 10	青ねぎ 3	しらす干し 4	料理酒 0.5	冷凍液揚げ 5	たまねぎ 20
	ごぼう 10	冷凍ホールコーン 5	にんじん 20	冷凍カリフラワー 40	おろしにんにく 0.1	塩 0.6	ごぼう 15	白ごま 1	冷凍さといも 20	にんじん 5	ひまわり油(いため用) 0.4
お か ず の 内 容	青ねぎ 3	ひまわり油(いため用) 0.2	干しいたけ 0.5	砂糖 1	ひまわり油(いため用) 0.2		青ねぎ 3	砂糖 1	にんじん 10	ひまわり油(いため用) 0.4	牛乳 20ml
	つきこんにやく 10	こいくちしょうゆ 0.5	ひまわり油(いため用) 0.4	酢 1.5	ポークブイヨン 5		赤みそ 11	こいくちしょうゆ 1	だいいん 20	こいくちしょうゆ 2	ポークブイヨン 6
	合わせみそ 12	塩 0.1	砂糖 5	塩 0.15	うすくちしょうゆ 3	こしょう 0.05	削節 2	みりん 1	つきこんにやく 5	料理酒 0.5	料理ワイン 2
お か ず の 内 容	前節 2	こしょう 0.01	料理酒 1	カレー粉 0.1	こしょう 0.01			前節 2	うすくちしょうゆ 2	塩 0.1	塩 0.6
									前節 2	削節 0.5	こしょう 0.02
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	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん		
	焼 鳥 風 に	牛肉のいために	さわらのたつたあげ	ち く ぜ ん に	クリームシチュー	カレー肉じゃが	かぼちゃコロッケ	ハッシュドビーフ	〇 新 料 理		
	さ わ に わ ん	蒸し野菜(カリフラワー)	み そ し る	わかさぎのからあげ	蒸し野菜(ブロッコリー)	小 魚 の 天 ぶ ら	はるさめ 春雨 ス ー プ	野菜のドレッシングそえ	〇 けい肉とあげのいためもの		
お か ず の 内 容	冷凍鶏肉 60	冷凍牛肉 35	さわら 1切(50)	冷凍鶏肉 35	冷凍鶏肉 30	冷凍豚肉 30	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	冷凍牛肉 40	冷凍鶏肉皮引き肉 30	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。	
	鶏レバー 13	さつまいも 45	しょうが 0.5	冷凍がんとどき 20	じゃがいも 50	じゃがいも 60	なたね油(揚げ用) 5	にんじん 20	冷凍生揚げ 30		
	白ねぎ 12	なたね油(揚げ用) 1.5	こいくちしょうゆ 2	にんじん 20	にんじん 20	にんじん 15	はるさめ 10	たまねぎ 50	にんじん 10		
お か ず の 内 容	しょうが 0.3	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 0.5	ごぼう 25	たまねぎ 30	たまねぎ 40	冷凍豚肉 20	冷凍グリーンピース 5	チンゲンサイ 20		
	砂糖 3	ひじき 3	片栗粉 5	角こんにやく 10	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 15	マッシュルーム 10	白ねぎ 10		
	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	砂糖 3.5	砂糖 2	ほうれんそう 10	ひまわり油(いため用) 0.6	干しいたけ 0.3		
お か ず の 内 容	料理酒 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍鶏肉皮引き肉 7	こいくちしょうゆ 4	牛乳 10ml	うすくちしょうゆ 4	冷凍鶏肉 20	ポークブイヨン 5	しょうが 0.3		
	片栗粉 0.8	しょうが 0.5	しょうが 0.1	料理酒 1	ホワイソース 30	料理酒 1	にんじん 15	ホールのマト 30	ひまわり油(いため用) 0.6		
	冷凍豚肉糸切 30	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.2	塩 0.2	チキンブイヨン(濃縮) 3	カレー粉 0.3	ほうれんそう 10	トマトケチャップ 4	砂糖 1.5		
お か ず の 内 容	こまつな 10	砂糖 2.5	料理酒 0.3	わかさぎ 30	料理ワイン 2	煮干し 9	干しいたけ 0.3	ウスターソース 5	こいくちしょうゆ 2.5		
	じゃがいも 15	こいくちしょうゆ 3.5	塩 0.5	米粉 3	塩 0.5	冷凍液卵 2	しょうが 0.3	片栗粉 0.5	料理酒 0.5		
	にんじん 10	塩 0.1	だいいん 25	なたね油(揚げ用) 2	こしょう 0.02	小麦粉 2.5	ポークブイヨン 5	わかも 0.7	削節 0.1		
お か ず の 内 容	ごぼう 10	料理酒 1	にんじん 10	砂糖 1.5	冷凍ブロッコリー 40	あおさ 0.1	うすくちしょうゆ 3	ウスターソース 2	こしょう 0.01		
	えのきたけ 5	塩 0.1	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 3	料理酒 1.5	なたね油(揚げ用) 1.5	料理酒 1	オイスターソース 1	片栗粉 0.5		
	しょうが 0.4	冷凍カリフラワー 40	わかめ 0.7	こいくちしょうゆ 3			ほうれんそう 10	塩 0.5	じゃがいも 0.7		
お か ず の 内 容	うすくちしょうゆ 3	フレンチドレッシング 1袋(8)	合わせみそ 2	料理酒 1.5	青じそドレッシング 1袋(8)		米 2	こしょう 0.02	うずら卵水煮 20		
	料理酒 1		削節 12				米粉 2	0.04	にんじん 8		
	みりん 0.5						小麦粉 2.5	2	たまねぎ 15		
お か ず の 内 容	塩 0.4						あおさ 0.1	1	白ごま 1		
	こしょう 0.01						こしょう 0.02	5	ポークブイヨン 10		
	前節 1.5							削節 2	うすくちしょうゆ 3		
お か ず の 内 容									塩 0.4		
									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。

