

平成28年10月 こんだて表 (1・3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												
	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん 小	パ ン	ご は ん	ご は ん	パ ン		
	ぶた肉のなんばんづけ	ミネストローネ カミカミビーンズ	さわらのたつたあげ キャベツのとりそばろに	牛肉のいために	焼 鳥 風 に	クリームシチュー	にこみうどん	かぼちゃコロッケ	カレー肉じゃが	ちくぜんに	神戸たまねぎミンチカツ		
お か ず の 内 容	☆きのこじる	神戸ぶどうゼリー	みそしる	蒸し野菜(カリフラワー)	さわにわん	蒸し野菜(ブロッコリー)	切干しだいこんのうまに	はるさめ 春雨スー	小魚の天ぶら	わかさぎのからあげ	コーンスープ		
	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 しめじ 10 えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 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	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 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	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)	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 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 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	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 牛乳 10ml ホワイソース 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	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 ひまわり油(いため用) 0.6 ほうれんそう 10 干ししいたけ 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	冷凍鶏肉 35 冷凍がんとどき 20 にんじん 20 ごぼう 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 削節 1 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	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 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			○ 新 料 理	☆ 季 節 料 理					☆ 季 節 料 理	神戸 ぶどうゼリー			
	ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	ご は ん	セ ル フ ド ッ グ (ウィンナー・野菜)	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん				
	ハッシュドビーフ	焼 そ ば	○ けい肉とあげのいためもの	☆ さんまのかんろに	タ ッ カ ン ジ ョ ン	だ い ず 入 り チ キ ン カ レ ー	あ じ の 野 菜 あ ん か け	☆ 森 の ハ ン バ ー グ	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 ₁ 0.35 mg ビ タ ミ ン B ₂ 0.52 mg ビ タ ミ ン C 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂 肪 エ ネ ル ギ ー 比 30%				
お か ず の 内 容	野菜のドレッシングそえ	カリフラワーのあまづづけ	わ か め ス ー プ	ぶ た じ る	ポ テ ト ス ー プ	ト ッ ク	キャベツとコーンのソテー	ひ じ き の い り に	さ つ ま じ る	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。			
	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 ポークパイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 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 コレスロドレッシング 1袋(10)	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	冷凍鶏肉皮引き肉 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 オイスターソース 1 片栗粉 0.5 わかめ 0.7 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 11 削節 2	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	チンスタック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 みりん 5 キャベツ 30 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 ドレッシング 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 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 にんじん 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 チキンブイオン 5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	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 削節 0.01	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 にんじん 5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 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 凍り豆腐 6 にんじん 20 干ししいたけ 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	鶏胸肉ハンバーグ 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 合わせみそ 12 削節 2				

10月目標 よくかんで食べよう

神戸市学校給食

検索