



令和3年10月 こんだて表 (2・6地区)



◆牛乳は毎日つきます

神戸市教育委員会
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
こんだて	ごはん	セルフドッグ	☆季節料理						○新料理			
	焼鳥風に	(ウインナー・野菜)	☆森のハンバーグ	さわらのエスニック風	他人とじ	ちくぜんに	かぼちゃパン	ごはん(小)	○牛肉のオイスターソース	あげぎょうざ	京風うまに	
	さわにわん	ポテトスープ	みそしる	春雨スープ	野菜のごまあえ	ひじきのものに	バジルポテト	みそにこみうどん	ぶた肉と野菜のスープ	わかめスープ	にびたし	
おかずの内容	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(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 15 ごぼう 15 冷凍えのきたけ 6 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	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 1本(8) じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	鶏肉ハンバーグ 1コ(60) マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンパイオン(ストリート) 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 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 25 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 たべる小魚 1袋(5)	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 はるさめ 0.01 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍がんとどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 なたね油(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 ひじき 1 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	じゃがいも 40 兵庫県産バジルベスト 5 鶏レバー 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 カット柿 1コ(40)	冷凍牛肉 40 にんじん 10 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 こしょう 0.01 片栗粉 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 だいこん 10 水煮ぜんまい 7 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 酢 1 ぎょうざ 2コ(32) なたね油(揚げ用) 1.5 わかめ 0.7 うずら卵水煮 25 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	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍生揚げ 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	
	日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
	こんだて	小型パン	☆季節料理					☆季節料理				
血うどん		ぶた肉のかわりあげ	クリームシチュー	ふりかけ(ひじきウエット)	ビーフカレー	かぼちゃコロツケ	菜めし	マカロニのトマトに	ごはん	ごはん	エネルギー 651kcal	
ミートボールのからあげ		☆きのこじる	カミカミピーンズ	けい肉のさっぱりに	蒸し野菜(ブロッコリー)	チンゲンサイのスープ	☆さんまのかんろに	小魚の米粉あげ	カレー肉じゃが	タッカンジョン	たんぱく質エネルギー比 16.0%	
おかずの内容	あげめん 1袋(20) 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 料理酒 0.5 竹輪 5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 ミートボール(野菜) 2コ(30) なたね油(揚げ用) 1	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 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	冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 20 パイン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	鶏肉(丸鶏) 1袋(2.8) 冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 冷凍こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールー 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ブロッコリー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	かぼちゃコロツケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 ヨーグルト 1コ(80)	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼さんま 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5 冷凍鶏肉 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	マカロニ 7 冷凍豚肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 洋なしゼリー(ミニ) 1コ(21)	豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 なたね油(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 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	冷凍鶏肉皮付 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 15 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 25 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	カルシウム 326 mg マグネシウム 84 mg 鉄 2.4 mg ビタミンA 370 µgRAE ビタミンB1 0.4 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.2 g	

10月目標 よくかんで食べよう



ホームページに「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

8/24に検査した「冷凍液卵」の結果は「検出せ
ず」でした。ご安心ください。

- ◆神戸市内産米を使っています。
- ◆チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、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。