






# 平成28年9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	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて	ごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのにも	ごはん 肉と野菜のうまに 野菜のごまあえ	 パ ン フィッシュフライ 野菜のポタージュ	ごはん 五色きんぴら ミートボールのあんかけ	 パ ン あらびきソーセージ ジャーマンポテト パンプキンスープ	☆季節料理 ごはん まぐろとひじきのにも ☆きゅうりのじりからいため	 ごはん いわしのかば焼 さつまじる	 小型パン スパゲティミートソース フライビーンズ ぶどう	ごはん けい肉のさっぱりに みそしる	 パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー)
おかずの内容	冷凍鶏肉 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	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 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 塩 0.3 削節 1 冷凍ほうれんそう 15 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ドレッシング 1袋(10)	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめピューレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 5 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきこんにやく 10 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 ミートボール 3コ(45) チキンブイオン(濃縮) 6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酢 0.5 料理酒 0.5 みりん 0.6 片栗粉 0.7	鶏胸肉(チキナー) 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 ベーコン 13 じゃがいも 45 たまねぎ 13 パセリ 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 冷凍かぼちゃ 40 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンブイオン(濃縮) 9 塩 0.7 こしょう 0.02	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 ぶどう 30	冷凍鶏肉 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 ひまわり油(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 かぼちゃ 25 たまねぎ 25 わかめ 0.7 こしょう 0.02 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6 バター 1 牛乳 20ml 料理酒 20 ホワイソ 20 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 アブラドレッシング 1コ(10)

日・曜日	16日(金)	20日(火)	21日(水)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ ン さわらのレモンソース ウインナーポトフ	米粉パン コロッケ ぶた肉と野菜のスープ	ごはん とうふのドライカレー カリフラワーのソテー	ごはん 親子に 田作り風	☆季節料理 ごはん ビーフカレー ☆えだまめ	 パ ン メープルジャム にこみハンバーグ 野菜ソテー	ごはん けい肉のみぞれあえ にらたまスープ	☆季節料理 パ ン だいずの洋風にこみ ☆とうもろこし	梅じゃこごはん ますのからあげ みそしる	中学年一食あたり 平均栄養量
おかずの内容	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 鶏胸肉(チキナー) 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	コナ(中華新粉) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 冷凍液卵 15 たまねぎ 20 なす 40 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 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 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 カレー粉 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 冷凍えだまめ 22	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 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 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 冷凍えだまめ 22	メープルジャム 1袋(12) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉条切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 にら 10 冷凍豚肉ひき肉 10 冷凍液卵 10 にんじん 10 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 0.3 こしょう 0.01	冷凍牛肉 30 だいず水煮 20 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍ホールコーン 1コ(45)	乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 米粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	エネルギー 640kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 285mg 鉄 2.2mg ビタミンA 292μg ビタミンB1 0.35mg ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 22mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%

## 9月目標 食事のマナーを身につけよう

国旗のこんだては、G7各国にちなんだ料理や食材をとり入れています。

ホームページ「食材の産地情報」「放射線物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食 検索

### 放射線物質検査報告

6/8～6/29に検査しました「ごぼう・冷凍牛肉ひき肉・出しこんぶ」の結果はいずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

なす・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。