

令和2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
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	1日(木)	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)	16日(金)
こんだて	ごはん 焼鳥 さわにわん 月見だんご	パ かぼちゃコロッケ フォーガー	ごはん 京風うまに にびたし	☆季節料理 ごはん ☆森の焼ハンバーグ	セルフドッグ (ウインナー・野菜)	ごはん(小) にこみうどん 小魚の米粉あげ	かぼちゃパン クリームシチュー	ごはん ちくぜんに	ごはん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう)	パ ちゅうか風たまごじ	ごはん ますのからあげ	パ ポークチャップ 神農と野菜のスープに
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 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 片栗粉 0.8 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 冷凍えのきだけ 5 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 月見だんご 1袋(30)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクмам 4 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5 月見だんご 1袋(30)	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍生揚げ 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍えのきだけ 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 0.2 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 2	☆季節料理 ごはん ☆森の焼ハンバーグ 鶏レバー 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10 冷凍えのきだけ 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 じゃがいも 30 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	チキステイク 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.4 トクチャグステック 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 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.2 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 カット柿 1コ(40)	冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 削節 1 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	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍がんもどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 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 塩 0.2 削節 1 ひじき 1 ウスターソース 2 料理ワイン 2 にんじん 5 ひまわり油(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 カレーウ 12 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 例アブラダック 1袋(8) たべる小魚 1袋(5)	冷凍鶏肉皮引き肉 20 塩 40 こしょう 0.01 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(ストレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 ぎょうざ 2コ(32) なたね油(揚げ用) 1.5	ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍牛肉 20 冷凍油揚げ 5 じゃがいも 20 こまつな 20 にんじん 10 ごぼう 10 塩 0.6 白ねぎ 10 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 50 塩 0.2 こしょう 0.01 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 12 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.4 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02 洋菜切(三) 1コ(21)

日・曜日	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	月見だんご
こんだて	ごはん けい肉のみぞれあえ チンゲンサイとコーンのスープ	ビビンバ ミートボールのからあげ わかめスープ	パ だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングえ	☆季節料理 ごはん ぶた肉のかわりあげ ☆きのこじる	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずあえ ヨーグルト	ごはん さわらのたつたあげ のっぺいに	ごはん こうやの五目に 野菜のごまあえ	パ チキンカツ とうふと野菜のスープ	菜めし ☆焼さんま ぶたじる	☆季節料理 ☆季節料理 ゆで野菜(ブロッコリー)	エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 30.0%	今年「お月見」 は、10月1日(木) です。 この日の月は 「中秋の名月」「十 五夜」とよばれ、 だんごやおもち、 さといも、すすき などをお供えて 月をながめます。
おかずの内容	冷凍鶏肉皮付 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 冷凍おしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 ミートボール 2コ(30) なたね油(揚げ用) 1 わかめ 0.7 うずら卵水煮 20 にんじん 8 たまねぎ 15 白ごま 1 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉 30 だいず 10 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 ポークブイオン 5 ホルトマト 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 例アブラダック 1袋(10)	☆季節料理 ごはん ぶた肉のかわりあげ ☆きのこじる 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 みりん 1 冷凍めじ 10 冷凍えのきだけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 こしょう 0.02 にんじん 20 だいこん 20 青ねぎ 3 キャベツ 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 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 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 4 砂糖 1 酢 1.5 みりん 2 片栗粉 0.5 削節 2	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 冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍生揚げ 35 冷凍さといも 25 にんじん 15 だいこん 30 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 片栗粉 0.5 削節 2	凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 チンゲンサイ 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ダック 1袋(10)	冷凍鶏肉皮引 1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 砂糖 0.6 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ケチャップソース 1袋(10) 冷凍豆腐 45 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 12 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(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) ひまわり油(いため用) 0.2 しょうが 1 たまねぎ 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 合わせみそ 12 削節 2 例アブラダック 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 ぎつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 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 トマトケチャップ 2 冷凍ブロッコリー 40 例アブラダック 1袋(10)	エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 30.0% カルシウム 322 mg マグネシウム 85 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 353 μgRAE ビタミンB ₁ 0.38 mg ビタミンB ₂ 0.54 mg ビタミンC 24 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.4g	今年「お月見」 は、10月1日(木) です。 この日の月は 「中秋の名月」「十 五夜」とよばれ、 だんごやおもち、 さといも、すすき などをお供えて 月をながめます。

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
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
ました「牛乳」の結果は「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・ほうれんそうは、
こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。

