



令和4年 7月 こんだて表 (センター地区)

★=季節料理 ○=新料理

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☑=食べない (代替食持参もしない) ■=代替食持参 ▲=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー除去食対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む□ 飲まない□
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

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)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> けい肉のチャウダー <input type="checkbox"/> だいずとぼしのいそあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のあまずつけ <input type="checkbox"/> みそしる	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ★夏野菜のカレー <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> ○たまねぎのレモンソテー	★七夕料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ひじきウエット) <input type="checkbox"/> あじのたつたあげ <input type="checkbox"/> ★七夕そうめんじる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> だいずの洋風こみ <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ほうれんそう) <input type="checkbox"/> いちじくゼリー	★季節料理 <input type="checkbox"/> ★えだまめごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> えだまめごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> さわにわん	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 他人とじ <input type="checkbox"/> ★なすの田楽	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> 切干しいこのいためもの
おかずの内容(g)	みかんジャム 1袋(15) 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 なたね油(いため用) 0.6 パター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ピーマン 7 なす 15 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 10 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 冷凍ブロッコリー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	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 なたね油(いため用) 0.6 ホールトマト 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 たまねぎ 40 チキンハム 15 パセリ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 3 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01	ふりかけ(ひじき) 1袋(2.8) あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍そうめん 35 うずら卵水煮 25 ちらしかまぼこ(黄星) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍豚肉 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 なたね油(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 パブリカ 0.03 冷凍ほうれんそう 35 にんじん 5 冷凍ホールコーン 5 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 鶏だし(ゼリー) 1コ(40)	冷凍むぎえだまめ 20 にんじん 5 白ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1.5 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 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	冷凍牛肉 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 0.5 削節 1 なす 40 なたね油(いため用) 0.4 冷凍鶏肉皮引ひき肉 10 にんじん 7 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 オイスターソース 0.6	


日	14日(木)	15日(金)	19日(火)	20日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風焼ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色に	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのエスニック風 <input type="checkbox"/> 野菜スープ	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> そえ野菜(こまつな) <input type="checkbox"/> ★とうがんスープ	<input type="checkbox"/> 黒糖パン <input type="checkbox"/> とうふチャンプルー <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ
おかずの内容(g)	頭入りハンバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 チキンブイオン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 なたね油(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	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 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 一味とうがらし 0.01 カットベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	頭入りキャベツ入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍こまつな 30 きざみたたくあん 8 白ごま 0.7 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干しいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 こま油 0.2 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豆腐 70 冷凍豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 料理酒 0.5 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 こま油 20 まぐろ油漬 12 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01

中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 29.2% カルシウム 329 mg マグネシウム 88 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 370 μgRAE ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.1 g
--

しゅんさい

こうべ旬菜

「こうべ旬菜」とは神戸市内で生産され、農業や化学肥料をできるだけ使わずに作られた安全・安心な野菜です。シンボルマークの『菜菜(なな)ちゃん』は農家のみなさんが心を込めて作る神戸育ちの野菜と、毎日の料理を作る人の満足な顔をイメージしています。給食では、ねぎ・なす・みずな・こまつな・チンゲンサイなどの「こうべ旬菜」を使っています。その月に使っている旬菜は、こんだて表裏面の「学校給食・食育だより」に記載しています。みなさんの近くで育った新鮮な神戸の野菜を味わってください。



なな
菜菜ちゃん
しゅんさい
こうべ旬菜

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

神戸市教育委員会 (一財)神戸市学校給食会

なまえ: