

# 令和2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  
(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
こんだて	パン いかりのリングあげ ゴールデンスープ	ごはん 牛肉とじゃがいものために 切干しいごんのうまに	米粉入りパン けい肉のスパイシーに 春雨スープ	ごはん ふりかけ(わかめウエット) かぼちゃコロッケ さわにわん	ごはん けい肉のあまずつけ 旬菜スープ	パン さわらのエスニック風 だいたずのポタージュ	ごはん まぐろとひじきのにも ☆きゅうりのどりからいため	小型パン スパゲティミートソース フライビーイズ ぶどう	ごはん おろしハンバーグ 五色きんぴら	ごはん 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのにも	パン コロケ トマトとたまごのスープ
おかずの内容	冷凍いか 40 塩 0.2 チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーンペースト 8 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml カレールウ 1 ホワイトソース 15 チキンブイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03	冷凍牛肉 40 じゃがいも 50 なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 つきこんにゃく 10 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 はるさめ 10 切干しいごん 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	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホルトトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干しいだけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークアイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 1 こしょう 0.4 削節 0.02	ふりかけ 1袋(2.5) かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 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 冷凍えのきたけ 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	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 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 こまつな 30 冷凍豚肉 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 ポークアイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 1 こしょう 0.3 こしょう 0.03	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 0.3 カレー粉 0.5 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 一味とうがらし 0.01 だいたずペースト 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークアイオン 1 塩 10 こしょう 0.02 米粉 2	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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 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) 0.4 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	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍クリンピース 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 だいたず水煮 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 4 削節 30	豚肉ハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいごん 25 チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干しいだけ 0.5 冷凍ホールコーン 10 つきこんにゃく 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	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 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 カットベーコン 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	ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 兵庫県産トマドキュレ 30 冷凍液卵 20 冷凍鶏肉皮引 20 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 30 チキンブイオン(濃縮) 7 塩 1.2 こしょう 0.02
日・曜日	16日(水)	17日(木)	18日(金)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量	生活リズムは 整ってますか?
こんだて	ごはん やまとに 神戸たまねぎ天のびたし	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずつけ ミニゼリー(アップル)	ごはん あじのたつたあげ キャベツのとりそぼろに みそしる	ごはん 親子に 田作り風	パン 洋なしジャム マカロニのクリームに えだまめ	ごはん とうふのカレー プロックリーのガーリックのため アイスクリーム	ごはん ぶた肉のしょうが焼 みそしる なしゼリー	パン ポークシチュー ☆とうもろこし	ひじきごはん はたはたのからあげ さつまじる	エネルギー 652kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.2% カルシウム 315 mg マグネシウム 85 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 337 μgRAE ビタミンB1 0.38 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.2 g	~体内時計を合わせて 元気な2学期に!~ = <input type="checkbox"/> 早起きして朝日を あびよう  <input type="checkbox"/> 朝食を食べよう 
おかずの内容	牛肉 30 だいたず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 神戸たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	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 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	あじ 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 冷凍鶏肉皮引ひき肉 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 塩 0.3 片栗粉 0.5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍クリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	洋なしジャム 1袋(10) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 12 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍クリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍えだまめ 22	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3 トマドキュレ 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 冷凍プロックリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 アイスクリーム 1コ(60)	冷凍豚肉 50 たまねぎ 10 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 兵庫県産マツユレム 7 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 2 みりん 1 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2 なしゼリー 1コ(50)	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 兵庫県産マツユレム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマドキュレ 2 トマトケチャップ 2.5 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 0.04 冷凍かたこう 1コ(45)	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 豚肉 15 さつまも 30 にんじん 10 ごぼう 15 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2		

## 9月目標 食事のマナーを身につけよう

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

7/20に検査し  
ました「冷凍牛肉」の結果は「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・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。