

# 令和2年10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(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	パ かぼちゃコロッケ フォーガー 月見だんご	ご こうやの五目に 野菜のごまあえ	ご さわらのたつたあげ のっぺいに	パ だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	ご にこみうどん 小魚の米粉あげ	パ ☆季節料理 ☆肉とむぎもいとうま 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご 焼鳥風に	ビ ミートボールのからあげ	小 焼そ かりフラワーのあまづけ	ご ぶた肉のかわりあげ (ウインナー・野菜)	セル ポテトスープ	ご ちくぜんに ひじきにもの
お か ず の 内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃコロッケ 1コ(50)</li> <li>なたね油(揚げ用) 5</li> <li>平めんビーフン 12</li> <li>冷凍鶏肉皮引 25</li> <li>ほうれんそう 15</li> <li>キャベツ 25</li> <li>青ねぎ 3</li> <li>チキンブイオン(濃縮) 6</li> <li>砂糖 0.1</li> <li>ニョクマム 4</li> <li>塩 0.4</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>月見だんご 1袋(30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>凍り豆腐 10</li> <li>冷凍豚肉 30</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 35</li> <li>冷凍さやいんげん 5</li> <li>角こんにゃく 10</li> <li>砂糖 2</li> <li>こいくちしょうゆ 3.5</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.2</li> <li>削節 1</li> <li>チンゲンサイ 10</li> <li>にんじん 7</li> <li>キャベツ 40</li> <li>白ごま 2</li> <li>中華ドレッシング 1袋(10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわら 1切(50)</li> <li>しょうが 0.5</li> <li>こいくちしょうゆ 2</li> <li>たまねぎ 5</li> <li>片栗粉 0.5</li> <li>なたね油(揚げ用) 3</li> <li>冷凍鶏肉皮付 30</li> <li>料理酒 0.75</li> <li>冷凍生揚げ 35</li> <li>冷凍さといも 25</li> <li>にんじん 15</li> <li>だいこん 30</li> <li>こいくちしょうゆ 5</li> <li>みりん 2</li> <li>片栗粉 0.5</li> <li>削節 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍牛肉 30</li> <li>だいず 10</li> <li>じゃがいも 40</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>冷凍グリンピース 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>デミグラスソース 10</li> <li>ホークブイオン 15</li> <li>ホルトマト 20</li> <li>砂糖 0.5</li> <li>ウスターソース 2</li> <li>料理ワイン 2</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>ガーリック 0.02</li> <li>パプリカ 0.03</li> <li>にんじん 5</li> <li>キャベツ 5</li> <li>なたね油(揚げ用) 1.5</li> <li>カット柿 1コ(40)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍うどん 45</li> <li>冷凍牛肉 25</li> <li>冷凍液卵 25</li> <li>にんじん 10</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>青ねぎ 3</li> <li>干しいたけ 0.3</li> <li>こいくちしょうゆ 5</li> <li>料理酒 1</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>冷凍さやいんげん 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>砂糖 3</li> <li>こいくちしょうゆ 4</li> <li>トマトケチャップ 2</li> <li>冷凍ブロッコリー 40</li> <li>カット柿 1コ(40)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍鶏肉皮付 50</li> <li>しょうが 0.5</li> <li>こいくちしょうゆ 2</li> <li>料理酒 0.3</li> <li>砂糖 3</li> <li>こいくちしょうゆ 4</li> <li>片栗粉 5</li> <li>なたね油(揚げ用) 3</li> <li>さつま芋 30</li> <li>なたね油(揚げ用) 1</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>冷凍さやいんげん 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>砂糖 3</li> <li>こいくちしょうゆ 4</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.4</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>削節 1.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍牛肉糸切 30</li> <li>鶏レバー 13</li> <li>白ねぎ 12</li> <li>しょうが 0.3</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>砂糖 3</li> <li>こいくちしょうゆ 4</li> <li>料理酒 1</li> <li>白ごま 0.4</li> <li>ごま油 2</li> <li>酢 1</li> <li>ウスターソース 7</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>冷凍さといも 20</li> <li>にんじん 10</li> <li>だいこん 20</li> <li>青ねぎ 3</li> <li>つぎこんにゃく 5</li> <li>うすくちしょうゆ 2</li> <li>ヨーグルト 1コ(80)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼そばめん 20</li> <li>冷凍豚肉 30</li> <li>料理酒 10</li> <li>片栗粉 0.25</li> <li>にんじん 15</li> <li>キャベツ 55</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>青ねぎ 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>ウスターソース 7</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>冷凍さといも 20</li> <li>にんじん 10</li> <li>だいこん 20</li> <li>青ねぎ 3</li> <li>つぎこんにゃく 5</li> <li>うすくちしょうゆ 2</li> <li>削節 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキステック 2本(40)</li> <li>なたね油(揚げ用) 1.5</li> <li>料理酒 1</li> <li>キャベツ 30</li> <li>たまねぎ 10</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.4</li> <li>塩 0.1</li> <li>カレー粉 0.2</li> <li>トトチャップ 1本(8)</li> <li>じゃがいも 60</li> <li>カットベーコン 12</li> <li>にんじん 10</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.4</li> <li>牛乳 20ml</li> <li>ホワイトソース 24</li> <li>ポークブイオン 8</li> <li>料理ワイン 2</li> <li>塩 0.6</li> <li>こしょう 0.02</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍鶏肉皮付 35</li> <li>冷凍かんとどき 20</li> <li>にんじん 20</li> <li>ごぼう 25</li> <li>冷凍さやいんげん 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 10</li> <li>砂糖 3.5</li> <li>こいくちしょうゆ 4</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.2</li> <li>削節 1</li> <li>ひじき 4</li> <li>冷凍豚肉糸切 10</li> <li>にんじん 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.4</li> <li>砂糖 2</li> <li>こいくちしょうゆ 2.5</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>削節 0.5</li> </ul>		
	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
こんだて	○新料理 ご ますのからあげ ○牛肉のみそスープ	か クリームシチュー カミカミビーイズ	ご けい肉のみぞれあえ チンゲンサイとコーンのスープ	パ チキンカツ とうふと野菜のスープ	ご ☆季節料理 ☆森のハンバーグ みそしる	ご ご ビーフカレー ほうれんそうのバターソテー あげぎょうざ	パ ちゅうか風たまごとし ☆さんまのかんろに ぶたじる	菜 め し ☆さんまのかんろに ぶたじる	パ ポークチャップ しょうが 押麦と野菜のスープに ミニゼリー(洋なし)	ご 京風うまに にびたし	月見だんご 今年の「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	<ul style="list-style-type: none"> <li>ます 1切(50)</li> <li>塩 0.4</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>片栗粉 4</li> <li>米粉 1.5</li> <li>なたね油(揚げ用) 3</li> <li>冷凍牛肉 20</li> <li>冷凍油揚げ 5</li> <li>じゃがいも 20</li> <li>こまつな 20</li> <li>にんじん 10</li> <li>ごぼう 10</li> <li>白ねぎ 10</li> <li>合わせみそ 12</li> <li>削節 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍鶏肉皮付 30</li> <li>じゃがいも 50</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>牛乳 10ml</li> <li>ホワイトソース 30</li> <li>チキンブイオン(濃縮) 3</li> <li>料理ワイン 2</li> <li>塩 0.5</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>いりだいず 10</li> <li>しらす干し 4</li> <li>白ごま 1</li> <li>砂糖 1</li> <li>こいくちしょうゆ 1</li> <li>みりん 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍鶏肉皮付 60</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>片栗粉 4.5</li> <li>小麦粉 1.5</li> <li>なたね油(揚げ用) 4</li> <li>冷凍おろしだいこん 20</li> <li>砂糖 1.8</li> <li>こいくちしょうゆ 3</li> <li>酢 3</li> <li>チンゲンサイ 30</li> <li>豚肉 20</li> <li>にんじん 10</li> <li>たまねぎ 15</li> <li>冷凍ホールコーン 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.4</li> <li>ポークブイオン 8</li> <li>こいくちしょうゆ 3</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.03</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍鶏肉皮引 1コ(40)</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>小麦粉 4</li> <li>冷凍液卵 8</li> <li>パン粉 8</li> <li>なたね油(揚げ用) 4</li> <li>ポークブイオン 3</li> <li>ウスターソース 3</li> <li>冷凍豆腐 45</li> <li>にんじん 15</li> <li>冷凍ほうれんそう 15</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>干しいたけ 0.3</li> <li>ポークブイオン 12</li> <li>うすくちしょうゆ 3</li> <li>塩 0.5</li> <li>こしょう 0.02</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏レバー/ハンバーグ 1コ(60)</li> <li>マッシュルーム水煮 10</li> <li>冷凍しめじ 5</li> <li>冷凍えのきだけ 5</li> <li>チキンブイオン(ストレート) 7</li> <li>砂糖 1.5</li> <li>こいくちしょうゆ 2</li> <li>料理酒 1</li> <li>みりん 1</li> <li>片栗粉 0.5</li> <li>じゃがいも 30</li> <li>たまねぎ 25</li> <li>わかめ 0.7</li> <li>合わせみそ 12</li> <li>削節 2</li> <li>たべる小魚 1袋(5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍牛肉 35</li> <li>じゃがいも 50</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 40</li> <li>冷凍グリンピース 3</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>カレーウ 12</li> <li>ポークブイオン 5</li> <li>トマトケチャップ 2</li> <li>ウスターソース 2</li> <li>料理ワイン 2</li> <li>冷凍ほうれんそう 35</li> <li>冷凍ホールコーン 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.1</li> <li>バター 0.5</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>なたね油(揚げ用) 1.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍鶏肉皮引き肉 20</li> <li>冷凍液卵 40</li> <li>冷凍油揚げ 15</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>塩 15</li> <li>たけのこ水煮 15</li> <li>青ねぎ 5</li> <li>干しいたけ 0.5</li> <li>しょうが 0.5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>チキンブイオン(ストレート) 5</li> <li>砂糖 1</li> <li>こいくちしょうゆ 3</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>塩 0.2</li> <li>きょうざ 2コ(32)</li> <li>なたね油(揚げ用) 1.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍こまつな 25</li> <li>しらす干し 3</li> <li>冷凍油揚げ 3</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.2</li> <li>砂糖 0.6</li> <li>こいくちしょうゆ 1</li> <li>塩 0.2</li> <li>削節 0.5</li> <li>焼さんま 1切(25)</li> <li>しょうが 0.9</li> <li>砂糖 2</li> <li>こいくちしょうゆ 3.5</li> <li>料理酒 1.5</li> <li>豚肉 20</li> <li>じゃがいも 40</li> <li>にんじん 20</li> <li>ごぼう 15</li> <li>青ねぎ 3</li> <li>合わせみそ 12</li> <li>削節 2</li> <li>洋菜切(ニ) 1コ(02)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍豚肉 50</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.4</li> <li>砂糖 8</li> <li>トトケチャップ 0.8</li> <li>ウスターソース 4</li> <li>料理ワイン 1</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>片栗粉 0.5</li> <li>押麦 5</li> <li>冷凍鶏肉皮引 25</li> <li>じゃがいも 30</li> <li>にんじん 10</li> <li>キャベツ 30</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>冷凍グリンピース 3</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>チキンブイオン(濃縮) 5</li> <li>うすくちしょうゆ 3</li> <li>料理ワイン 1</li> <li>塩 0.4</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>洋菜切(ニ) 1コ(02)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍豚肉 25</li> <li>だいず 12</li> <li>冷凍生揚げ 15</li> <li>ひじき 3</li> <li>にんじん 20</li> <li>冷凍さやいんげん 5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> <li>砂糖 3</li> <li>こいくちしょうゆ 4</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.2</li> <li>削節 1</li> <li>竹輪 10</li> <li>冷凍ほうれんそう 10</li> <li>キャベツ 50</li> <li>砂糖 0.7</li> <li>こいくちしょうゆ 2</li> <li>削節 1</li> </ul>		
	エネルギー	652kcal										カルシウム
たんぱく質	16.5%										マグネシウム	85mg
脂質	30.0%										鉄	2.3mg
ビタミンA	354μgRAE										ビタミンB <sub>1</sub>	0.38mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.54mg										ビタミンB <sub>3</sub>	24mg
食物繊維	3.9g										食塩相当量	2.3g

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。

