



# 令和元年12月 こんだて表 (2・6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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	パ ン ハ 宝 菜 あげぎょうざ(ひじき)	ご は ん ふりかけ(さけウエット) こうやのそぼろに さわにわん	パ ン クリームシチュー わかさぎのからあげ も 蒸し野菜(カリフラワー)	ぶ た に ら ど ん み そ し る	ご は ん あじの野菜あんかけ ちゅうかスープ	パ ン りんごジャム けい肉のスパイシーに 旬菜スープ	○ 新 料 理 ご は ん いかの天ぶら ○ けい肉のしょうがじる ミニゼリー(アセロラ)	パ ン ポークミンチカツ ウインナーポトフ	ご は ん ハッシュドビーフ も 蒸し野菜(ブロッコリー)
	冷凍豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干しいたけ 0.5 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 0.3 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5	ふりかけ(さけ) 1袋(2.5) 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引き肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 10 だいこん 15 ごぼう 10 干しいたけ 0.3 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 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 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 木綿豆腐 35 油揚げ 3 じゃがいも 20 たまねぎ 15 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	あじ 1切(50) しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 0.5 片栗粉 20 冷凍鶏肉皮引 15 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイオン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	りんごジャム 1袋(15) 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 ホールトマト 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 こまつな 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 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 1 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 25 キャベツ 15 青ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5 アセロラ(ミニ) 1コ(22)	ポークミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 電機にかたからウインナー 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 塩 0.5 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 ブロッコリー 35 コールスローサラダ 1袋(10)
お か ず の 内 容									
日・曜日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん かぼちゃのそぼろあんかけ ご じ る	パ ン ミルク(コーヒー) カレー肉じゃが 小魚の米粉あげ	ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	◎ 冬 至 料 理 ご は ん (小) さわらのたつたあげ ◎ ほ う と う み か ん	ご は ん 和 風 ハ ン バ ー グ 五 色 に	ほうれんそうパン 野菜のクリームスープ さつまいもとだいずのかりんとう	ご は ん す き や き ミートボールのあんかけ	
	冷凍かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮引き肉 25 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 0.4 だいずペースト 15 豆乳 15ml 冷凍豚肉 20 冷凍さといも 30 にんじん 10 だいこん 25 つきこんにゃく 5 合わせみそ 9 削節 2	ミルク(コーヒー) 1袋(5) 冷凍豚肉 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 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	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 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 イタリアンドレッシング 1袋(8)	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 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2 みかん 1コ(85)	豆乳チキンハンバーグ 1コ(60) チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 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 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	冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 20 キャベツ 30 だいこん 25 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 25 チキンブイオン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 40 なたね油(揚げ用) 1.5 黒砂糖 4 塩 0.1	牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 ミートボール 3コ(45) チキンブイオン(ストレート) 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	エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.0% カルシウム 329 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.5 mg ビタミンA 355 μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54 mg ビタミンC 29 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g
お か ず の 内 容									

## 12月目標 食事の大切さを知ろう

ホームページ「食材の産地情報」  
「放射物質検査結果」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 9/3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。

こまつな・キャベツ・青ねぎ・にんじん・みずな・ブロッコリーは、  
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。