

日・曜日	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
こんだて	ご は んちくぜんに	パンだいずの洋風にこみ	正 月 献 立 ご は ん ぞ う に 田 作 り 風	ご は んつくねのうまに	パンタッカンジョン	ご は ん	パ ン けい肉のチャウダー	☆ 郷土料理 (兵庫県) ご は ん つくだに (兵庫のり) あじのたつたあげ	ご は んビーフカレー
おかずの内容	かじきのにもの 冷凍鶏肉 35 生揚げ 25 にんじん 20 ごばさう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしようゆ 4 料理酒 1 びじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしようゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	野菜のドレッシングそえ	くりきんとん もち 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 削節 1 出しこんぶ 0.5 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 栗甘露煮 6 さつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	ぶ た じ る 里芋れんに入鶏つくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 11 削節 2	ウック ウック ウック ウック ウック ウック カラしにんにく	下のであって 下のであって 下のであって 下のである 「下のである 「下のではない 「下のではないはない 「下のではない 「下のではない 「下のではない 「ではない 「ではない 「ではな	蒸し野菜(ブロッコリー) 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 ひまり消値(いため用) 0.6 パター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 「冷凍プロッコリー 40 柑橘ドレッシング 1 袋(10)	☆ も ち 麦 め ん □ ◇ (常: (兵庫の)) 1 後(8) □ 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 □ もちむぎめん 10 □ 冷凍鶏肉皮引 20 □ 料理酒 0.5 □ 油揚げ 5 □ にんじん 10 □ はくさい 35 □ だいこん 15 □ 青ねぎ 3 □ いくちしょうゆ 0.5 っすくちしょうゆ 3 □ 位 0.4 □ 前節 2	素し野菜(カリフラワー)
日・曜日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量	アドウインドー	展示のお知らせ
こんだて	小 型 パ ンちゃんぽん	ご は ん まぐろとひじきのにもの	米 粉 パ ン かぼちゃコロッケ	☆ 郷土料理 (兵庫県)☆ た こ め しはたはたのからあげ	ご は ん <u>ぶた肉入りにらたま</u>	パ ン さわらのエスニック風	エネルギー 626kcal たんぱく質	12月28日(水)〜 学校給食週間にな	1月30日(月)まで
おかずの内容	マートボールのからあげ	野菜のごまあえ 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 ひおり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 こまつな 25 はくさい 35 白ごま 1 中華ドレッシング 1 袋(10)	チンゲンサイのスープ かほちゃコロッケ 1 コ(50) なたね油(揚げ用) 5 イチンゲンサイ 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 ボークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	☆ バ チ じ る	み そ し る 冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 15 干ししいたけ 0.5 0.2 ひまわか油(いため用) 0.4 料理酒 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 木綿豆腐 35 油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 2	ポテトスープ (対理酒 0.5	25.0g カルシウム 312 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 304 μ g ビタミンB: 0.33 mg ビタミンB: 0.49 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29%	学校給食」とい ウインドーに展示 ください。 さんをかか面 さありますが である。 市後む 市役館 市役館 ・ での の の の の の の の の の の の の の	します。ぜひご覧 N 三宮 4

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

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

放射性物質検査報告 11/9に検査しました 「さつまいも・きゅうり・だいこん」の結果はいずれも (検索) 「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・じゃがいも・みずな・ほうれんそう・こまつな・ キャベツは、神戸市内産野菜・こうべ旬菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。