



# 令和元年12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	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	ごはん すきやき ミートボールのあんかけ	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 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 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 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん 和風ハンバーグ 五色に	パン クリームシチュー 蒸し野菜(カリフラワー)	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ごじる	パン ミルメーク(コーヒー) カレー肉じゃが 小魚の米粉あげ	
おかず の内容	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	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 いりだいず 7 黒砂糖 4 塩 0.1	ふりかけ(割け湿) 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	ポークミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 煎焼にかけるバター 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 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 コールスロドレッシング 1袋(10)	豆腐入りチキンハンバーグ 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)	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	ミルメーク(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	
	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 あじの野菜あんかけ ちゅうかスープ	ぶたにらどん わかさぎのからあげ みそしる	パン 八宝菜 あげぎょうざ(ひじき)	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	ごはん(小) さわらのたつたあげ ◎ほうとう みかん	ごはん いかの天ぷら ○けい肉のしょうがじる ミニゼリー(アセロラ)	パン りんごジャム けい肉のスパイシーに 旬菜スープ	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%
	おかず の内容	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 1.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 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	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 冷凍豆腐 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	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 たまねぎ 30 青ねぎ 5 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干ししいたけ 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	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 米粉 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 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)	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)	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	カルシウム 329mg マグネシウム 86mg 鉄 2.5mg ビタミンA 355μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC 29mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g

## 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」  
「放射線物質検査結果」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。