

# 平成31年2月 こんだて表 (4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(金)           | 4日(月)              | 5日(火)           | 6日(水)           | 7日(木)                     | 8日(金)                 | 12日(火)             | 13日(水)                    | 14日(木)            | 15日(金)   |
|-------------|-----------------|--------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|-----------------------|--------------------|---------------------------|-------------------|--|
| こんだて        | ◎ 節 分 料 理       |                    |                 |                 |                           | ○ 新 料 理               |                    |                           |                   |  |
|             | パ ン             | ご は ん              | ご は ん(小)        | パ ン             | ご は ん                     | パ ン                   | ご は ん              | パ ン                       | ご は ん             | 米 粉 パ ン  |
|             | ◎いわしのフライ        | 味 っ け の り          | カ レ ー う ど ん     | ハ 宝 菜           | 他 人 と じ                   | ミ ル メ ー ク ( コ ー ヒ ー ) | お ろ し ハ ン バ ー グ    | 神 戸 い ち じ く ジ ャ ム         | 鉄 火 に             | あ じ の ケ チ ャ ッ プ ソ ー ス  |
|             | ちゅうかスープ         | ぶた肉とだいこんのいために      | 小魚のいそべあげ        | あげぎょうざ          | 野菜のごまあえ                   | ミ ン チ カ ツ             | 五 色 に              | ク リ ー ム シ チ ュ ー           |                   |  |
| お か ず の 内 容 | 節 分 豆           | み そ し る            | 小魚のいそべあげ        | あんにんどうふ         |                           | ○押麦のトマトスープ            | ミニゼリー(アセロラ)        | も 煮 し 野 菜 ( ブ ロ ッ コ リ ー ) | く ぎ わ か め の に も の | ウ イ ン ナ ー ポ ト フ  |
|             | いわしフライ 1枚(50)   | 味つけのり 1袋(1.5)      | 冷凍うどん 45        | 豚肉 25           | 冷凍牛肉 20                   | ミルメーク(コーヒー)1袋(5)      | 豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60) | 神戸いちじくジャム1袋(10)           | 冷凍牛肉 30           | あじ 1切(50)  |
|             | なたね油(揚げ用) 5     | 冷凍豚肉 30            | 牛肉 30           | 冷凍えび 15         | 凍り豆腐 7                    | ボーケミンチカツ 1コ(60)       | 冷凍おろしだいこん 25       | 冷凍鶏肉 30                   | 生揚げ 35            | 料理酒 1  |
|             | トマトケチャップ 2.5    | だいこん 35            | にんじん 10         | 冷凍いか 10         | 冷凍液卵 30                   | なたね油(揚げ用) 6           | チキンブイヨン(ストレート) 7   | じゃがいも 50                  | じゃがいも 40          | 塩 0.2  |
| お か ず の 内 容 | ウスターソース 2.5     | にんじん 15            | たまねぎ 30         | にんじん 15         | にんじん 15                   | 押麦 5                  | 砂糖 1               | にんじん 20                   | にんじん 15           | こしょう 0.01  |
|             | 冷凍鶏肉皮引 20       | ひまわり油(いため用) 0.6    | 白ねぎ 5           | はくさい 60         | たまねぎ 30                   | 冷凍鶏肉皮引 20             | こいくちしょうゆ 2         | たまねぎ 30                   | ごぼう 20            | 小麦粉 5  |
|             | 冷凍液卵 15         | ポークブイヨン 5          | カレールウ 7         | たまねぎ 30         | 冷凍グリーンピース 5               | じゃがいも 20              | 片栗粉 0.5            | ひまわり油(いため用) 0.6           | ひまわり油(いため用) 0.6   | なたね油(揚げ用) 3  |
|             | にんじん 15         | こいくちしょうゆ 2         | 砂糖 0.2          | 青ねぎ 8           | ひまわり油(いため用) 0.4           | にんじん 10               | 冷凍豚肉 25            | ひまわり油(いため用) 0.6           | 合わせみそ 6           | 砂糖 0.5   |
| お か ず の 内 容 | たまねぎ 40         | みりん 2              | こいくちしょうゆ 4      | 干ししいたけ 0.5      | 砂糖 2                      | たまねぎ 20               | ひじき 3              | 牛乳 10ml                   | 砂糖 3              | トマトケチャップ 6   |
|             | 冷凍ホールコーン 8      | オイスターソース 2         | こいくちしょうゆ 2      | ひまわり油(いため用) 0.6 | こいくちしょうゆ 2                | キャベツ 20               | にんじん 20            | ホワイトソース 30                | 砂糖 6              | ウスターソース 3  |
|             | スイートコーンペースト 32  | トウバンジャン 0.04       | こいくちしょうゆ 2      | こいくちしょうゆ 2      | 料理酒 1                     | おろしにんにく 0.1           | ごぼう 25             | チキンブイヨン(濃縮) 3             | こいくちしょうゆ 0.8      | 荒挽ミニカテルウインナー 25  |
|             | ひまわり油(いため用) 0.4 | 片栗粉 0.5            | 料理酒 2           | 塩 0.3           | 塩 0.5                     | ひまわり油(いため用) 0.6       | 冷凍さやいんげん 5         | 料理ワイン 2                   | 料理酒 1             | じゃがいも 40   |
| お か ず の 内 容 | ごま油 0.2         | 木綿豆腐 35            | 削節 2            | 片栗粉 1           | 削節 1                      | チンゲンサイ 10             | ひまわり油(いため用) 0.6    | 塩 0.5                     | 削節 1              | にんじん 25  |
|             | 油揚げ 3           | 油揚げ 3              | 煮干し 9           | ひじき入りぎょうざ2コ(36) | チンゲンサイ 10                 | 砂糖 0.5                | 砂糖 2.5             | 塩 0.5                     | くぎわかめ 2           | たまねぎ 30  |
|             | チキンブイヨン(濃縮) 5   | じゃがいも 20           | (米粉 3           | なたね油(揚げ用) 1.5   | にんじん 7                    | トマトケチャップ 5            | こいくちしょうゆ 3.5       | こしょう 0.02                 | しらす干し 5           | ひまわり油(いため用) 0.6  |
|             | こいくちしょうゆ 3      | にんじん 10            | 米粉 3            | 杏仁豆腐 30         | キャベツ 40                   | 料理ワイン 1               | 料理酒 1              | 冷凍ブロッコリー 40               | 砂糖 2              | チキンブイヨン(濃縮) 4  |
| お か ず の 内 容 | 料理酒 1           | たまねぎ 15            | あおさ 0.1         | りんごレトルト 20      | 白ごま 2                     | 塩 0.4                 | 削節 1               | 冷凍ブロッコリー 40               | こいくちしょうゆ 2        | 料理ワイン 2  |
|             | 塩 0.5           | 青ねぎ 3              | なたね油(揚げ用) 1.5   | みかん缶 20         | 中華ドレッシング1袋(10)            | こしょう 0.01             | 冷凍ブロッコリー 40        | 冷凍ブロッコリー 40               | 塩 0.8             | 塩 0.8  |
|             | こしょう 0.01       | 合わせみそ 12           | 削節 2            | 砂糖 1            |                           |                       |                    | 冷凍ブロッコリー 40               | こいくちしょうゆ 2        | こしょう 0.02  |
|             | 削節 1袋(10)       | 削節 2               |                 |                 |                           |                       |                    | 冷凍ブロッコリー 40               | 料理酒 1             | こしょう 0.02  |
| 日・曜日        | 18日(月)          | 19日(火)             | 20日(水)          | 21日(木)          | 22日(金)                    | 25日(月)                | 26日(火)             | 27日(水)                    | 28日(木)            | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  |
| こんだて        | ご は ん           | ご は ん              | 小 型 パ ン         | ご は ん           | パ ン                       | さ け ご は ん             | ご は ん              | セ ル フ ド ッ グ               | ご は ん             | エネルギー<br>644kcal<br>たんぱく質<br>26.2g<br>カルシウム<br>326mg<br>鉄<br>2.4mg<br>ビタミンA<br>409μgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.38mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.54mg<br>ビタミンC<br>26mg<br>食物繊維<br>4.0g<br>食塩相当量<br>2.3g<br>脂肪エネルギー比<br>29.5% |
|             | つくねのうまに         | ハッシュドビーフ           | みそラーメン          | いわしのかば焼         | だいず入りチキンカレー               | あげのふくめに               | けい肉のみそがらめ          | (ウインナー・野菜)                | 京 風 う ま に         |  |
|             | か す じ る         | 野菜のドレッシングそえ        | あまからごぼう         | いわたのかり焼         | だいたい煮チキンカレー               | さ わ に わ ん             | ビーフンスープ            | 豆乳チャウダー                   | たまねぎ天のにびたし        |  |
|             |                 |                    | ぼ ん か ん         | ぶた肉のはりはりじる      | お 蒸 し 野 菜 ( カ リ フ ラ ワ ー ) |                       |                    |                           |                   |  |
| お か ず の 内 容 | 里芋れんこん鶏つくね 50   | 冷凍牛肉 40            | 中華めん 15         | いわし 2切(40)      | 冷凍鶏肉 30                   | 冷凍鮭フレーク 15            | 冷凍鶏肉 40            | チキンスティック 2本(40)           | 冷凍豚肉 25           | エネルギー<br>644kcal<br>たんぱく質<br>26.2g<br>カルシウム<br>326mg<br>鉄<br>2.4mg<br>ビタミンA<br>409μgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.38mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.54mg<br>ビタミンC<br>26mg<br>食物繊維<br>4.0g<br>食塩相当量<br>2.3g<br>脂肪エネルギー比<br>29.5% |
|             | 白ねぎ 12          | にんじん 20            | 豚肉 20           | しょうが 0.5        | だいず水煮 30                  | 竹輪 5                  | 鶏レバー 20            | なたね油(揚げ用) 1.5             | だいず 12            |  |
|             | 砂糖 1            | たまねぎ 50            | 冷凍いか 10         | 料理酒 1           | じゃがいも 30                  | 冷凍ホールコーン 3            | しょうが 0.6           | にんじん 5                    | 冷凍がんもどき 15        |  |
|             | こいくちしょうゆ 1.5    | 冷凍グリーンピース 5        | 料理酒 0.25        | 片栗粉 3           | にんじん 20                   | ひまわり油(いため用) 0.2       | おろしにんにく 0.1        | キャベツ 30                   | ひじき 3             |  |
| お か ず の 内 容 | 料理酒 1           | マッシュルーム 10         | にんじん 10         | 小麦粉 1           | たまねぎ 30                   | 砂糖 0.5                | こいくちしょうゆ 0.2       | たまねぎ 10                   | にんじん 20           | エネルギー<br>644kcal<br>たんぱく質<br>26.2g<br>カルシウム<br>326mg<br>鉄<br>2.4mg<br>ビタミンA<br>409μgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.38mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.54mg<br>ビタミンC<br>26mg<br>食物繊維<br>4.0g<br>食塩相当量<br>2.3g<br>脂肪エネルギー比<br>29.5% |
|             | 削節 0.5          | ひまわり油(いため用) 0.6    | 青ねぎ 30          | なたね油(揚げ用) 2.5   | ひまわり油(いため用) 0.6           | こいくちしょうゆ 0.2          | 料理酒 0.5            | ひまわり油(いため用) 0.4           | 冷凍さやいんげん 5        |  |
|             | 片栗粉 0.5         | ポークブイヨン 5          | ひまわり油(いため用) 0.4 | (砂糖 3           | カレールウ 8                   | 料理酒 0.5               | 片栗粉 6              | 塩 0.1                     | ひまわり油(いため用) 0.6   |  |
|             | ます 25           | ポークブイヨン 30         | 合わせみそ 8         | こいくちしょうゆ 5      | チキンブイヨン(濃縮) 4             | 砂糖 2                  | なたね油(揚げ用) 4        | カレー粉 0.2                  | 合わせみそ 3           |  |
| お か ず の 内 容 | 塩 0.05          | トマトケチャップ 4         | うすくちしょうゆ 1      | みりん 2           | トマトケチャップ 2                | 料理酒 1                 | 白ごま 2              | 冷凍えび 10                   | 砂糖 3              | エネルギー<br>644kcal<br>たんぱく質<br>26.2g<br>カルシウム<br>326mg<br>鉄<br>2.4mg<br>ビタミンA<br>409μgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.38mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.54mg<br>ビタミンC<br>26mg<br>食物繊維<br>4.0g<br>食塩相当量<br>2.3g<br>脂肪エネルギー比<br>29.5% |
|             | 料理酒 0.75        | ウスターソース 5          | 塩 0.1           | 冷凍豚肉 15         | ウスターソース 2                 | 削節 1                  | 赤みそ 4              | 料理ワイン 0.25                | こいくちしょうゆ 4        |  |
|             | 油揚げ 2           | 料理ワイン 2            | こしょう 0.02       | 木綿豆腐 30         | 料理ワイン 2                   | 冷凍豚肉糸切 30             | みりん 2              | ベーコン 10                   | 料理酒 1             |  |
|             | にんじん 10         | 塩 0.5              | ごぼう 40          | 油揚げ 3           | 冷凍カリフラワー 40               | こまつな 10               | にんじん 15            | じゃがいも 35                  | 塩 0.2             |  |
| お か ず の 内 容 | だいこん 25         | こしょう 0.02          | ごぼう 40          | みずな 20          | 青じそドレッシング1袋(8)            | じゃがいも 15              | 冷凍豚肉糸切 20          | たまねぎ 30                   | 削節 1              | エネルギー<br>644kcal<br>たんぱく質<br>26.2g<br>カルシウム<br>326mg<br>鉄<br>2.4mg<br>ビタミンA<br>409μgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.38mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.54mg<br>ビタミンC<br>26mg<br>食物繊維<br>4.0g<br>食塩相当量<br>2.3g<br>脂肪エネルギー比<br>29.5% |
|             | 青ねぎ 3           | ガーリック 0.04         | 片栗粉 4           | にんじん 10         |                           | にんじん 10               | ほうれんそう 5           | 冷凍グリーンピース 5               | 淡路たまねぎ天 20        |  |
|             | つきこんにやく 5       | 米粉 2               | なたね油(揚げ用) 2.5   | しょうが 0.3        |                           | ほうれんそう 5              | はくさい 30            | ひまわり油(いため用) 0.6           | 冷凍ほうれんそう 10       |  |
|             | 酒かす 9           | にんじん 5             | 白ごま 0.5         | うすくちしょうゆ 4      |                           | しょうが 0.4              | 干ししいたけ 0.3         | バター 1                     | はくさい 40           |  |
| お か ず の 内 容 | 合わせみそ 6         | キャベツ 35            | こいくちしょうゆ 2      | 料理酒 1           |                           | うすくちしょうゆ 3            | ポークブイヨン 10         | 豆乳 30ml                   | 砂糖 0.7            | エネルギー<br>644kcal<br>たんぱく質<br>26.2g<br>カルシウム<br>326mg<br>鉄<br>2.4mg<br>ビタミンA<br>409μgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.38mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.54mg<br>ビタミンC<br>26mg<br>食物繊維<br>4.0g<br>食塩相当量<br>2.3g<br>脂肪エネルギー比<br>29.5% |
|             | うすくちしょうゆ 1      | きゅうり 5             | みりん 1           | 塩 0.1           |                           | 料理酒 1                 | うすくちしょうゆ 3         | ホワイトソース 30                | こいくちしょうゆ 2        |  |
|             | 削節 2            | コールスロードレッシング1袋(10) | ぼんかん 1コ(80)     | 削節 2            |                           | 塩 0.4                 | 削節 1               | ポークブイヨン 5                 | 塩 0.4             |  |
|             |                 |                    |                 |                 |                           | こしょう 0.01             | こしょう 0.02          | 料理ワイン 2                   | 削節 1              |  |

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

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじ  
ん・白ねぎは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

神戸市学校給食

検索

下線表示は「卵除去対応料理」です。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう