平成31年1月 こんだて表 (センターB地区) ◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 ◆ごはんは神戸市内産米です (一財)神戸市学校給食会

日・曜日	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)
こんだて	正月献立			○ 新 料 理					☆郷土料理(兵庫県)	
	ごはん	ひょうごの小麦パン	ご は ん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	☆たこめし	ご は ん
	田作り風	けい肉のスパイシー焼	いかの天ぷら	○さけボールチャウダー	タッカンジョン	さわらのエスニック風	ちくぜんに	みかんジャムマカロニのトマトに	はたはたのからあげ	<u>ぶた肉入りにらたま</u> み そ し る
	くりきんとん	ず菜 スープ	豆とんじる	ゆで野菜(ブロッコリー)	トック	チンゲンサイとコーンのスープ	ひじきのにもの	カミカミビーンズ	☆もち麦めん	み か ん
おかずの内容	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 煮たし 10 煮たたね 10 (揚げ用) 0.5 白ご糖 1.5 こいいまり 1 平日 2 乗日 3 のありん 1 塩ののの 1.5 でいまうゆ 1 のも数 1.5 のも数 1.5 ではまりゅ 1 のも数 1.5 のも数	横り 40	(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 だいず 10 冷凍豚肉 10 油揚げ 4 冷凍さといも 20 にんじん 15 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 みりん 2 削節 2	 鮭ボール 35 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 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8) 	(おしている) (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	1切(50) 1切(50) 料理酒	を連携内 35 生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 冷凍こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 位 0.2 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじり 10 にんじり 10 にんじり 10 にんじり 10 にくちしょうゆ 2 よ料理酒 0.5 削節 0.5	畑 0.3 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 が糖 1 こいくちしょうゆ 1	で	冷凍液卵 25 にら 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.2 ひまわり油(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 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2
日・曜日	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		A	中学年一食あたり
	23日(水) パ ン	24日(木) 24日(木) Rまがげんまい 発芽玄米入りごはん	25日(金) パ ン	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん	ごはん	小型パン	31日(木)	アドウィ 展示のA		中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー
こんだて		はつ が げんまい	パンかぼちゃコロッケ	☆郷土料理(兵庫県)					インドウ 6知らせ	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 640kcal たんぱく質
	パン	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	パン	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ	ご は ん つくだに(兵庫のり)	小型パン ちゃんぽん	ごはん		お知らせ	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 640kcal たんぱく質 26.0g
	パ ン バ ー グ 野菜のポタージュ ((チキンハンバーグ1コ(60)	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの	パ ン かぼちゃコロッケ を 南 ス ー プ かばちゃコロッケ 1コ(50)	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る	ご は んつくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまにみずなのじゃこに くつくだに(兵庫のり)1後(8)	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) (冷凍中華めん 1袋(45)	ご は んビーフカレー	展示の 1月17日(木) まで、学校給食	う知らせ ~30日(水) 週間にちなんで	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 640kcal たんぱく質
	パ ン 焼 ハンバー グ 野菜のポタージュ	は2がけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ	パ ン かぼちゃコロッケ ^{はる} 南 ス ー プ かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る	ご は ん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに くっくだに(兵庫のり) 1袋(8) 「牛肉 30 じゃがいも 60	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ)	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー)	展示のを 1月17日(木) まで、学校給食 「神戸の学校給館	○知らせ ~30日(水) 週間にちなんで ② というテーマ	平均栄養量 - エネルギー - 640kcal - たんぱく質 - 26.0g - カルシウム - 327mg - 鉄
	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜のポタージュ (チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30	パ ン かぼちゃコロッケ はる 南 ス ー プ かほちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る (あじ 1切(50) しょうが 0.5	ご は ん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに くつくだに(兵庫のり)1歳(8) 「牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) ^{冷凍牛肉} 35	展示のを 1月17日(木) まで、学校給食 「神戸の学校給食 でアドウィンドウ	○知らせ~30日(水)週間にちなんで食」というテーマったに展示します。	平均栄養量 - エネルギー 640kcal - たんぱく質 26.0g - カルシウム 327mg - 鉄 2.3mg
	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜のポタージュ ((チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3	パ ン かぼちゃコロッケ を	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る (あじ 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	ご は んつくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまにみずなのじゃこに くっくだに(兵庫のり) 1後(8) 作肉 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	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 35 じゃがいも 50	展示のを 1月17日(木) まで、学校給食 「神戸の学校給館	○知らせ~30日(水)週間にちなんで〕というテーマかに展示します。い。	平均栄養量 - エネルギー - 640kcal - たんぱく質 - 26.0g - カルシウム - 327mg - 鉄
	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜のポタージュ (チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25	パ ン かぼちゃコロッケ なる to p	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る ば	ご は んつくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまにみずなのじゃこに くつくだに(兵庫のり) 1後(8)	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20	展示のを 1月17日(木) まで、学校給食 「神戸の学校給食 でアドウィンドウ	○知らせ~30日(水)週間にちなんでシ」というテーマったに展示します。ハ。	平均栄養量 - エネルギー 640kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 327mg 鉄 2.3mg ビタミンA 378μgRAE ビタミンB1
こんだて	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜のポタージュ (チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 じゃがいも 30	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10	パ ン かぼちゃコロッケ は春 南 ス ー プ かばちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る (あじ 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	ご は ん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに くっくだに(兵庫のり)1後(8) 牛肉 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 3 こいくちしょうゆ 4	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 合凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40	展示のを 1月17日(木) まで、学校給食 「神戸の学校給食 でアドウィンドウ	○知らせ~30日(水)週間にちなんで〕というテーマかに展示します。い。	平均栄養量 - エネルギー 640kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 327mg 鉄 2.3mg ビタミンA 378μgRAE ビタミンB1 0.35mg
こんだて	パ ン 焼 ハンバーグ 野菜のポタージュ (チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 じゃがいも 30 にんじん 5	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25	パ ン かぼちゃコロッケ はる を	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る (あじ 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 < 黒豆煮豆 15	ご は ん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに くっくだに(兵庫のり) 1袋(8) 「牛肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍さび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベッ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンビース 3	展示のを 1月17日(木) まで、学校給食 「神戸の学校給食 でアドウィンドウ ぜひご覧ください	○知らせ~30日(水)週間にちなんでシ」というテーマかに展示します。ハ。□	平均栄養量 - エネルギー 640kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 327mg 鉄 2.3mg ビタミンA 378μgRAE ビタミンB1
こんだて	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜のポタージュ (チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 じゃがいも 30	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6	パ ン かぼちゃコロッケ は春 南 ス ー プ かはちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 (はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る (あじ 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 < 黒豆煮豆 15 冷凍豚肉 20 油揚げ 2 にんじん 10	ご は んつくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまにみずなのじゃこに くつくだに(兵庫のり) 1象(8) 作肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 合凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6	展示のを 1月17日(木) まで、学校給食 「神戸の学校給食 でアドウィンドウ ぜひご覧くださし されたちかから もで後所が方面へ 進む	○知らせ~30日(水)週間にちなんでシに長示します。ハ。三宮 ↑ さんちこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれ	平均栄養量 - エネルギー 640kcal - たんぱく質 26.0g - カルシウム 327mg - ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
こんだて	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜のポタージュ (チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめピューレ 15 パセリ 0.5	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5	パ ン かぼちゃコロッケ は春 南 ス ー プ かはちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 (はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る 「あじ 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 < 黒豆煮豆 15 冷凍豚肉 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25	ご は ん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに くつくだに(兵庫のり)1袋(8) 牛肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 20	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンビース 3 ひまわり油(いため用)0.6 カレールウ 12	展示のを 1月17日(木)まで、学校給食「神戸の学校給食でアドウィンドでででいる。 でアドウィンドででいる。 はんちかかから 市役所方面へ 2号館	 ○知らせ ~30日(水) 週間にちなんで はいうテーマ に展示します。 へ。 三宮 す さんちか 	平均栄養量 - エネルギー 640kcal - たんぱく質 26.0g - カルシウム 327mg - 鉄 2.3mg - ビタミンA 378μgRAE - ビタミンB ₁ 0.35mg - ビタミンB ₂ 0.50mg - ビタミンC 21mg
こんだて	パ ン グ	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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	パ ン かぼちゃコロッケ はる き物 ス ー プ かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 10	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る (あじ 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 < 黒豆煮豆 15 冷凍豚肉 20 油揚げ 2 にんじん 10	ご は ん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに くっくだに(兵庫のり) 1袋(8) 「牛肉 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 3 こいずなくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 20 しら対すす干し 5 油揚げ 5	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5	展示のを 1月17日(木) まで、学校給食 「神戸の学校給食 でアドウィンドウ ぜひご覧ください さんちかか面へ 進む 市役所	○知らせ~30日(水)週間にちなんでシに長示します。ハ。三宮 ↑ さんち	平均栄養量 - エネルギー 640kcal - たんぱく質 26.0g - カルシウム 327mg - ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
こんだて	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜のポタージュ (チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめピューレ 15 パセリ 0.5	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1	パ ン かぼちゃコロッケ を	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る 「あじ 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 < 黒豆煮豆 15 冷凍豚肉 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3	ご は んつくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに くっくだに(兵庫のり)1象(8) 牛肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理 0.3 削節 1 タ 1 りのはずな 20 しらず干し 5 油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンビース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2	展示のを 1月17日(木)まで、学校給食「神戸の学校給食でアドウィンドでででいる。 でアドウィンドででいる。 はんちかかから 市役所方面へ 2号館	う知らせ ~30日(水)でマウロ (水)でマウロ (水)では、 (水)	平均栄養量 エネルギー 640kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 327mg 鉄 2.3mg ビタミンA 378μgRAE ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.50mg ビタミンC 21mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量
こんだて	パ ン 焼 ハンバーグ 野菜のポタージュ (チキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめビューレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20mlポークブイヨン 10 塩 1	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 こまつな 25 はくさい 40	パ ン かぼちゃコロッケ はる 下 ス ー プ (かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 (はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る 「あじ 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 なよ見がまりゅ 15 な黒豆煮取 15 冷な脱しが 22 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6	ご は ん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに くつくだに(兵庫のり)1後(8) 牛肉 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 20 しら場げきする。 20 にんじん 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじんしん	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 一冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 オリアイヨン 8 オリアイヨン 3 料理酒 0.5 でまわり油(いため用) 0.5 でまわり油(いため用) 0.5 は、0.5 しょうが 0.5 なまっが 0.5 でまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 オリアイヨン 8 カすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 レバーミートボール3コ(45)	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2	展示のを 1月17日(木)まで、学校給食「神戸の学校給食でアドウィンドでででいる。 でアドウィンドででいる。 はんちかかから 市役所方面へ 2号館	う知らせ ~30日(水)でマウロ (水)でマウロ (水)では、 (水)	平均栄養量 エネルギー 640kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 327mg 鉄 2.3mg ビタミンA 378μgRAE ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.50mg ビタミンC 21mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g
こんだて	パ ン	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1	パ ン かぼちゃコロッケ を	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る (あじ 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 なたねは(揚げ用) 3 く 黒豆煮取肉 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 酒かす 9	ご は んつくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまにみずなのじゃこに くつくだに(兵庫のり)1後(8) 「牛肉 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 3 こいせ、ちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 クチウェナー 5 油揚げ 5 油揚げ 5 油揚げ 5 油揚げ 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ) 冷凍中華めん 1袋(45) 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 にカナストラ 0.5 にしょう 0.5 にしょう 0.02	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンビース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2	展示のを 1月17日(木)まで、学校給食「神戸の学校給食でアドウィンドでででいる。 でアドウィンドででいる。 はんちかかから 市役所方面へ 2号館	う知らせ	平均栄養量

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

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