

◆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
(公財)神戸市スポーツ教育協会

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	パ ン	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	☆郷土料理(兵庫県)	パ ン
	さわらのエスニック風	まぐろとひじきのにも	つくねのうまに	だいずの洋風にこみ	ぞうに田作り風	ちゃんぽん	ぶた肉入りにらたま	☆たこめし	けい肉のチャウダー
	ポテトスープ	野菜のごまあえ	ぶたじる	野菜のドレッシングそえ	くりきんとん	ミートボールのからあげ	みそしる	☆バチじる	も蒸し野菜(ブロッコリー)
おかず の 内 容	さわり 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 35 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	里芋れんこん鶏つくね 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	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 ポークパイオン 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 コールスローディング 1袋(10)	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 ざつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	中華めん 15 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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ミートボール(野菜) 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 にち 15 干しいたけ 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 油揚げ 3 にんじん 10 だいこん 15 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍ゆでだし 18 竹輪 5 にんじん 5 ごぼう 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 はたはた 25 塩 0.1 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5 そうめんバチ 10 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 油揚げ 5 にんじん 10 だいこん 15 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	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 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 柑橘ドレッシング 1袋(10)
	日・曜日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	<div>中学年一食あたり 平均栄養量</div> <div>エネルギー 626kcal</div> <div>たんぱく質 25.0g</div> <div>カルシウム 312 mg</div> <div>鉄 2.3 mg</div> <div>ビタミンA 304 μg</div> <div>ビタミンB₁ 0.33 mg</div> <div>ビタミンB₂ 0.49 mg</div> <div>ビタミンC 22 mg</div> <div>食物繊維 3.6g</div> <div>食塩相当量 2.3g</div> <div>脂肪エネルギー比 29%</div>	<div>アドウィンドー展示のお知らせ</div> <div>12月28日(水)～1月30日(月)まで 学校給食週間にちなんで「神戸の 学校給食」というテーマでアド ウィンドーに展示します。ぜひご覧 ください。</div> <div><div>三宮</div><div>↑</div><div>さんちかから 市役所方面へ 進む</div><div>↓</div><div>東遊園地</div><div>アドウィンドー</div></div>
	こんだて	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん	米 粉 パ ン	ご は ん		
		肉と野菜のうまに	タッカンジョン	つくだに(兵庫のり) あじのたつたあげ	ビーフカレー	かぼちゃコロッケ	ちくぜんに		
		みずなのじゃこに	トツク	☆もち麦めん	も蒸し野菜(カリフラワー)	チンゲンサイのスープ	ひじきのにも		
	おかず の 内 容	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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 20 しらす干し 5 油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 削節 1	冷凍鶏肉 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	つくだに(兵庫のり) 1袋(8) 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 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 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍カリフラワー 40 ノンエッグドレッシング 1袋(8)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍鶏肉 35 生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 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 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ひじき 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 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5		

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。