



令件乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 令和2年1月 こんだて表 (特別支援学校) ◆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(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
こんだて		○ 新 料 理	正 月 献 立			はつがげんまい				
	ひょうごの小麦パン	ご は ん	ごはん	ご は ん	小型パン	発芽玄米入りごはん	パン	パン	ご は ん	パン
	さわらのエスニック風	ちくぜんに	にしんのかんろに 祝 い じ る	タッカンジョン	ち ゃ ん ぽ ん ますのからあげ	つくねのうまに	けい肉のチャウダー	にこみハンバーグ	けい肉のみそがらめ	み か ん ジ ャ ム かぼちゃコロッケ
	チンゲンサイのスープ	○ いろどりひじき	くりきんとん	平めんスープ	ミニゼリー(アップル)	豆とんじる	蒸し野菜(ブロッコリー)	ぶた肉と野菜のスープ	さわにわん	春雨スープ
おかずの内容	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 料理酒 0.3 片理 粉 0.3 片水 0.3 かたな油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 で砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢塩 0.2 一味とうがらし 0.01 子冷凍皮の 20 冷凍皮の 20 冷凍皮の 10 たまねぎ 15 ひよわり油(いため用) 0.2 ボークブイョン 8 といくちしょうゆ 3 料理 1 塩 0.3	冷凍鶏肉皮付 冷凍がんもどき 20 にんじん 20 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 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 0.2 削節 1 ひじき 3 まぐろいとが 20 にんじん 7 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 はいためまの 10 公表の表しまである。 10 公表の表しをある。 10 公表のまである。 10 公表のまでもである。 10 公表のまでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	にしんレトルト 1 切(40) しょうが 1.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 2 「冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.25 冷凍さといも 10 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 白みそ 6 前節 2 「栗甘露煮 6 さつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	令凍鶏肉皮付	中華めん 15 冷凍豚肉 15 冷凍水か 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 しようが 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 塩 0.5 こしょう 0.02 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 アがル砂ー(ミ) 1コ(23)	根菜入りつくね 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 だいず水煮 20 豚肉 10 冷凍油揚げ 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	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 冷凍グリンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20 mℓ 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 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドッシッグ 1 袋(8)	チキンハンバーグ 1 コ(60) 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 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しようが 0.3 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 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	金瀬東線内皮付	□ みかんジャム 1 袋(15) かはちゃコロッケ 1 コ(50) なたね油(揚げ用) 5
	,	(11124)	0.01	() () () ()	L /////c) (\=) 1 \(\alpha\)	(111)	し /レンケドレッシング 1 級(8)	(CC2) 0.01	削節 1.5	\ こしょう 0.02
日・曜日	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)			小学生中学年 一食あたり
日・曜日		•				,		アドウィ	インドウ	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー
日・曜日		24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん		28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		インドウ	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比
	23日(木) ご は ん シーフードカレー	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆	27日(月) パ ン マカロニのトマトに	28日(火) ご は ん ぶた肉入りにらたま み そ し る	29日(水) パ ン オレンジチキン	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに	アドウィ 展示のは 12月28日(±)か	インドウ お知らせ から1月30日(木)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比
	23日(木) ご は ん シーフードカレー 蒸し野菜(カリフラワー)	24日(金) □ 郷土料理(兵庫県) □ は ん あじのたつたあげ □ 黒 □ □ か す じ る	27日(月) パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	28日(火) ご は ん <u>ぶた肉入りにらたま</u> み そ し る み か ん	29日(水) パ ン オレンジチキン 野 菜 ス - プ	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに	アドウィ 展示の 12月28日(土) た まで、学校給食週	インドウ 3知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7%
	23日(木) ご は ん シーフードカレー	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆	プローグ 27日(月) アイス アイス アカロニのトマトに アネのドレッシングそえ アカロニ 7 中内 30	28日(火) ご は ん ぶた肉入りにらたま み そ し る	プログラ 29日(水) アイフ ファイン ジチキン ア 菜 ス ー プ 冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん 「冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つぐだに(ひじか)) 1 袋(8) ← 冷凍豚肉 30	アドウィ 展示のは 12月28日(±)か	インドウ 3知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 こいうテーマでア	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316 mg
	23日(木) ご は ん シーフードカレー 蒸し野菜(カリフラワー) (まぐろ野菜スーブ煮 30	24日(金) ☆ 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	プロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ マカロニ 7 牛肉 30 じゃがいも 40	ごはん ぶた肉入りにらたまみそしるみかん 冷凍豚肉25 冷凍液卵25 にら 15	プリスティア 29日(水) アイマンジチキン 野菜 スープ 冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん 「 冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 こぼう 5	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つくだに(ひじきのり) 1 炎(8)	アドウィ 展示のは 12月28日(土) た まで、学校給食過 戸の学校給食過	インドウ 3知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 こいうテーマでア	小学生中学年 - 食あたり 平均栄養量 - エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316 mg マグネシウム
	23日(木) ご は ん シーフードカレー 素し野菜(カリフラワー) / まぐろ野菜スーブ煮 30 冷凍えび 10	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る のあじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	プローグ 27日(月) アイス アイス アカロニのトマトに アネのドレッシングそえ アカロニ 7 中内 30	ごはん ぶた肉入りにらたまみそしるみかん 冷凍豚肉25 冷凍液卵25 にら15 干しいたけ0.5	プログライン 29日(水) アイマンジチキン 野菜 ス ー プログライン 1 1 1 (60) しょうが 0.2 料理ワイン 1	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん 「冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 にほう 5 砂糖 1.5 ひゅりもようゆ 2.5	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □○クメヒ(ワヒミロワ) 1 袋(8)	アドウ 展示の 12月28日(土) かまで、学校給食過 声の学校給食過 ドウィンドウに展	インドウ 3知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 こいうテーマでア ま示します。ぜひ、	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316 mg
	23日(木) ご は ん シーフードカレー 蒸し野菜(カリフラワー) まぐろ野菜スープ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る のあじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	27日(月) パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ / マカロニ 7 牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 7	ごはん ぶた肉入りにらたまみそしるみかん 冷凍豚肉25 冷凍液卵25 にら15 干しいたけ0.5	プリスティック 29日(水) アイマンジチキン アネス - プロック でである アイマー アード マード マード マード マード マード マード マード マード マード マ	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □つ(だい(ひきのり) 1 袋(8) / 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15	アドウ 展示の 12月28日(土) た まで、学校給食週 戸の学校給食週 ドウィンドウに展 ご覧ください。	インドウ 3知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 こいうテーマでア	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.3 mg
	23日(木) ご は ん シーフードカレー 蒸し野菜(カリフラワー) まぐろ野菜スーブ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆豆 ☆ 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	プローグ 27日(月) プローグ スティー ファイ スティー ファイ スティー ファイ スティー スティー スティー スティー スティー スティー スティー スティー	ごはん ぶた肉入りにらたまみそしるみかん 冷凍豚肉25 冷凍液卵25 にら15 干しいたけ0.5 しょうが0.2 びまりり油(いため用)0.4 料理酒1.5	プリスティック 29日(水) アイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファ	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つぐだに(ひじきのり) 1 袋(8) (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 3	アドウ 展示のま 12月28日(土) たまで、学校給食遇 戸の学校給食」と ドウィンドウに展 ご覧ください。	インドウ ら知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 こいうテーマでア ほ示します。ぜひ、	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316 mg マグネシウム 86 mg サクネシウム 86 mg サクネシウム
	23日(木) では	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆豆 ☆ 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	27日(月) パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ / マカロニ 7 牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 7	28日(火) ごはん 水 た 冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 たら東液卵 25 にら 15 干ししいたけ 0.5 しようが 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 料理酒 1.5 塩 0.3	プリスティア 29日(水) アイ・ファイア マイ・ファイア マイ・ファイア マイ・ファイア マイ・ファイア カー・ファイア ファイア ファイア ファイア ファイア ファイア ファイア ファイア	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん 「冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 ハッカン 3 なたね油(揚げ用) 2 (砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つくだに(ひじきのり) 1 袋(8)	アドウ。 展示の。 12月28日(土)かまで、学校給食過 戸の学校給食過 ドウィンドウに展 ご覧ください。	インドウ 3知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 こいうテーマでア 表示します。ぜひ、	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.3 mg
こんだて	23日(木) ご は ん シーフードカレー 素し野菜(カリフラワー) まぐろ野菜スーブ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 3	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆豆 ☆ 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 冷凍油揚げ 2	プローグ 27日(月) プローグ 27日(月) プローグ 27日(月) プローグ 27日(月) アカロニ 7年内 30 じゃがいも 40にんじん 15たまねぎ 40冷凍グリンピース 7ひまわり油(いため用) 0.6ポークブイヨン 5砂糖 0.5ホールトマト 20	28日(火) ごはん ながたの人のでである。かん 冷凍豚肉 25 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	プリスティン 29日(水) アイレンジチキン アス・マープ 冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 たまねぎ 20 オレンジジュース 15 me ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 片栗粉 0.5	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん 「冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 ごほう 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理できる 30 米粉 30 なたね油(場げ用) 2 な砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 なびもしょうゆ 3 なびもしょうゆ 3 なびもしょうゆ 3 なびもしょうゆ 3 なびもしょうゆ 3 よりももぎめん 10	31日(金) ごはん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つくだに(ひじきのり) 1 袋(8)	アドウ 展示のま 12月28日(土) たまで、学校給食遇 戸の学校給食」と ドウィンドウに展 ご覧ください。	インドウ お知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 こいうテーマでひ、 三宮 1 さんちか	小学生中学年 ー食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316 mg マグネシウム 86 mg ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
こんだて	23日(木) ご は ん シーフードカレー 素し野菜(カリフラワー) まぐろ野菜スーブ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍がリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆豆 ☆ 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	プローグ・マトに ファイン マカロニのトマトに ファイン マカロニ アーク は できない は は にんじん は は できなり は できなり は いたがい は できなり は できない しょく は できない は にない は できない は できない は にない はない は にない はない は にない はな	28日(火) ごはん 水 た 冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 たら東液卵 25 にら 15 干ししいたけ 0.5 しようが 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 料理酒 1.5 塩 0.3	プリスティア 29日(水) アイレンジチキン 野菜 スープ 冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1塩 0.3 こしょう 0.02 たまねぎ 20 オレンジジュース 15 me かまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 片 栗粉 0.5 冷凍カットペーコン 15 じゃがいも 30	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つぐだい(ひじきのり) 1 袋(8)	アドウス 12月28日(土) かまで、学校給食」と 声の学校給食」と ドウィンドウに で覧ください。 さんちかから 市役所 2号館	インドウ お知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 にいうテーマでひ、 三 ↑ さんちか通	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
こんだて	23日(木) ご は ん シーフードカレー 素し野菜(カリフラワー) まぐろ野菜スーブ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 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	24日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県) ご は んあじのたつたあげ ☆ 黒 豆豆 ☆ か す じ る ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	プローのトマトに 要菜のドレッシングそえ マカロニのトマトに 要菜のドレッシングそえ イマカロニ 7 牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ボールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3	28日(火) ご は ん ぶた肉入りにらたまみ そ し るみ か ん 冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.2 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 冷凍豆腐 35	プリスタ (水) アイ・アンジチキン野菜 スープ 冷凍鶏肉皮引 1 コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 パブリカ 0.02 たまねぎ 20 オレンジジュース 15 me ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 片栗粉 0.5 冷凍カケパペーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん 「冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 ごほう 5 砂糖 1.5 こいばうしょうゆ 2.5 料理がき 30 米粉 3 なたね糖 1.5 こいべちしょうゆ 3 をかね 1.5 こいべきしょうゆ 3 をかれ 1.5 こいべきしょうゆ 3 を表現 1.5 こいべきしょう 0.5 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つくだに(ひじきのり) 1 袋(8) (冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍をやいんげん 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 入ずな 20 しらす干し 5	アドウス アドウス 12月28日(土) たまで、学校給食」と まで、学校給食」と ドウィンドウに で覧ください。 されなかから 市役所 市役所	インドウ お知らせ から1月30日(木) 間にちなんで「神 こいうテーマでひ、 三宮 ↑ さんちか	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
こんだて	23日(木) ご は ん シーフードカレー 素し野菜(カリフラワー) / まぐろ野菜スーブ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 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 ポークブイヨン 5	24日(金) ☆ 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 冷凍油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5	プローのトマトに 要菜のドレッシングそえ マカロニのトマトに 要菜のドレッシングそえ イマカロニ 7 牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ボールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3	28日(火) ごはん ん ぶた肉入りにらたまみそしるみかん るみかん 冷凍豚肉25 冷凍液卵25 にら15 15 干しいたけ0.5 0.5 しょうが0.2 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 冷凍直腸35 冷凍油揚げ3 じゃがいも20 20 たまねぎ15	プリスタ (水) アイ・アン アイ・アン ディン ディン ディン ディン アイ・ア マー アー	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	31日(金) ごはん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまにみずなのじゃこに □○☆に(ひじきのり) 1 袋(8) 「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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 へのすなな 20 しらす干し 5 冷凍油揚げ 5	アドウス 12月28日(土) かまで、学校給食」と 声の学校給食」と ドウィンドウに で覧ください。 さんちかから 市役所 2号館	インドウ (大) (木) は (大)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
こんだて	23日(木) ご は ん シーフードカレー 素し野菜(カリフラワー) / まぐろ野菜スープ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 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 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2	24日(金) ☆ 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 冷凍油揚げ 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	プロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ マカロニ 7 中肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 砂糖 0.5 ホールトマトトマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 「にんじん 10	28日(火) ごはん 必求た 内のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	プリカー 29日(水) プリカー 29日(水) オレンジチキン 野菜 スープ 冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 パブリカ 0.02 パブリカ 0.02 パンジジュース 15 me ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 片栗粉 0.5 冷凍カットペーコン 15 じゃがいも 15 たまねぎ 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 37 まわり油(いため用) 0.6	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つくだに(ひじきのり) 1 袋(8) (冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍をやいんげん 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 入ずな 20 しらす干し 5	アドウス 12月28日(土) かまで、学校給食」と 声の学校給食」と ドウィンドウに で覧ください。 さんちかから 市役所 2号館	インらせ から1月30日(木)神ア、 から1月30日ででひ、 にううま 宮 ← さんちか通路 → 東ドウィンド、 アドウィンド	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
こんだて	ではん シーフードカレー 蒸し野菜(カリフラワー) まぐろ野菜スープ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 3 のまかり油(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	24日(金) ☆ 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 冷凍凍沸揚げ 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 合わせみそ 6	27日(月) パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ / マカロニ 7 牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 砂糖 0.5 ホールトマト トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 「にんじん 10 キャベツ 40	28日(火) ばん ん ぶた肉入りにらたまみ そ し るみ か ん 冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 冷凍液卵 25 にら 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 冷凍直腸 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 たまねぎ 15 わかめ 0.7 合わせみそ 12	プリスタ (水) アイレンジチキン アイレンジチキン アネス ープ 冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 たまねぎ 7.00 かまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 にゃがいも 3.0 にんじん 15 たまねぎ 3.0 冷凍がリンピース 3.0 よわりがピース 3.0 でポークブイヨン 5すくちしょうゆ 2.2	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん 冷凍ゆでだこ 18 竹たんじん 5 にはう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理かざ 30 なたね浦(揚げ用) 2 砂糖 1.5 もたね道が 1.5 といればいる 1.5 もたねずきめん 10 はくさい 35 にんじん 10 はくさい 35 たんだいこん 15 青れぎくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つくだに(ひじきのり) 1 袋(8) 「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 3 こいくちしょうゆ 4 料理 1 塩 0.3 削節 1 ハみずな 20 しらす干し 5 冷凍はうれんそう 20 にんじん 5 ウネばられんそう 5	アドウス 12月28日(土) かまで、学校給食」と 声の学校給食」と ドウィンドウに で覧ください。 さんちかから 市役所 2号館	トウセ ドウ (本) は (本) でひ、	ル学生中学年 ー食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 480 μgRAE ビタミン B 0.39 mg ビタミン B 0.53 mg ビタミン C 23 mg 食物繊維 3.7g
こんだて	23日(木) ご は ん シーフードカレー 素し野菜(カリフラワー) / まぐろ野菜スープ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 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 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2	24日(金) ☆ 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 冷凍油揚げ 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	プロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ マカロニ 7 中肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 砂糖 0.5 ホールトマトトマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 「にんじん 10	28日(火) ごはん 必求た 内のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	プリスティー 29日(水) プリスティー プラック スティー プラック では、 1 (60) にようが	30日(木) ☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん 「冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にはう 5 砂糖 1.5 こいほう 5 砂糖 1.5 こいばもしょうゆ 2.5 料かさぎ 30 ※粉ね油(揚げ用) 2 ・ おかは 1.5 こいくちしょうゆ 3 なが被摘 1.5 こいくちしょうゆ 3 なが被摘 2 ・ おきぬめん 10 ・ 冷凍増酒場げ 5 ・ にんじん 10 ・ 冷凍増酒揚げ 5 ・ にんじん 10 ・ 冷凍増酒揚げ 5 ・ にんじん 10 ・ おき鳴神団 1.5 こいくちしょうゆ 3 ・ おきゅうでは、 15 ・ おもまりは、 15 ・ おもまりは、 15 ・ おいこぎ 15 ・ おいこぎ 20 ・ こ がくちしょうゆ 0.5	31日(金) ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに □ つくだに(ひじきのり) 1 袋(8) 〈 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 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 冷凍油揚げ 5 冷凍はうれんそう 20 にんじん 5	アドウス 12月28日(土) かまで、学校給食」と 声の学校給食」と ドウィンドウに で覧ください。 さんちかから 市役所 2号館	インらせ から1月30日(木)神ア、 から1月30日ででひ、 にううま 宮 ← さんちか通路 → 東ドウィンド、 アドウィンド	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量

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

放射性物質検査報告 神戸市学校給食

9 /4に検査 しました「きゅうり」の結果は「検出せず」 でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・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。

下線表示は「卵除去対応料理」です。