

平成31年1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	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						☆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	☆ た こ め し	パ ン	ご は ん	ご は ん	
	ぞ う に	けい肉のスパイシーに	ぶた肉入りにらたま	み か ん ジャ ム	ち く ぜ ん に	にこみハンバーグ	はたはたのからあげ	さわらのエスニック風	タ ッ カ ン ジ ョ ン	つくだに(兵庫のり)	
	田 作 り 風	旬菜スープ	み そ し る	マカロニのトマトに	ひじきのにももの	野菜のポタージュ	はたはたのからあげ	チンゲンサイとコーンのスープ	ト ッ ク	肉と野菜のうまに	
	くりきんとん		み か ん	カミカミビーンズ			☆ バ チ じ る			みずなのじゃこに	
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 さつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	冷凍鶏肉 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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 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 みかん 1コ(85)	みかんジャム 1袋(15) マカロニ 7 冷凍牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 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 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 (砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	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	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 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レ 15 バセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	冷凍ゆでだこ 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 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 そうめんパチ 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 0.1 出しこんぶ 0.5	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 きな粉 3.5 片栗粉 2 一味とうがらし 0.01 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 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 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) 0.4 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 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 じゃがいも 30 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) 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	
	日・曜日	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	<div>アドウィンドウ 展示のお知らせ</div> <div>1月17日(木)～30日(水) 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 でアドウィンドウに展示します。 ぜひご覧ください。</div> <div><div>さんちかから 市役所方面へ 進む</div><div>市役所 2号館 通用口</div><div>三宮 ↑さんちか通路 ↓東遊園地</div><div>アドウィンドウ</div></div>		中学年一食あたり 平均栄養量
	こんだて	○新料理			はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	☆郷土料理(兵庫県)					エネルギー 640kcal
		パン ○さげボールチャウダー む 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん いかの天ぷら 豆とんじる	パン かぼちゃコロッケ はる 春雨スープ	まぐろとひじきのにももの 野菜のごまあえ	ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る	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 む 蒸し野菜(カリフラワー)			たんぱく質 25.9g
	お か ず の 内 容	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 チキンブイオン(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)	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 15 にんじん 20 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	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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 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 40 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	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 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	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 レバーミートボール3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 ピーチゼリー(ミニ)1コ(23)	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 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 フレンチドレッシング 1袋(8)	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 3.7g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.8%		

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・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。

神戸市学校給食

検索

下線表示は「卵除去対応料理」です。

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう