

# 平成30年12月 こんだて表 (1・3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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
こんだて	ごはん(小) ますのからあげ ほうとう	パン カレー肉じゃが 小魚のいそべあげ みかん	ごはん すきやき いかのてりに	パン ポークシチュー 野菜のドレッシングそえ	ごはん 和風ハンバーグ 五色に ミニゼリー(アップル)	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	パン だいずの洋風にこみ カリフラワーのスープに	ごはん さわらのたつたあげ さわにわん	パン ミルメーク(ココア) あじのフライ ビーフンスープ
おかず の内容	ます 1切(40)	冷凍豚肉 30	牛肉 35	冷凍豚肉 35	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60)	冷凍鶏肉 30	冷凍牛肉 30	さわら 1切(50)	ミルメーク 1袋(8)
	塩 0.3	じゃがいも 60	冷凍焼豆腐 35	じゃがいも 50	チキンピヨン(ストレート) 7	料理酒 0.75	だいず 10	しょうが 0.5	あじフライ 1枚(40)
	こしょう 0.01	にんじん 15	にんじん 12	にんじん 20	砂糖 2	冷凍液卵 30	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 2	なたね油(揚げ用) 4
	片栗粉 3	たまねぎ 40	はくさい 60	たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 2	じゃがいも 50	にんじん 20	料理酒 0.5	ななね油(揚げ用) 4
	米粉 1	冷凍さやいんげん 5	白ねぎ 15	マッシュルーム 7	料理酒 1	にんじん 15	たまねぎ 20	片栗粉 5	ビーフン 8
	なたね油(揚げ用) 2.5	ひまわり油(いため用) 0.6	糸こんにゃく 20	ひまわり油(いため用) 0.6	みりん 1	青ねぎ 5	ひまわり油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 3	冷凍豚肉糸切 20
	ほうとう 20	砂糖 2	ひまわり油(いため用) 0.6	デミグラスソース 30	冷凍豚肉 25	砂糖 2.5	ポークパイオン 5	みずな 10	にんじん 15
	冷凍鶏肉皮引 30	うすくちしょうゆ 4	砂糖 3	トマトピューレ 2	ひじき 3	料理酒 1	ホルトトマト 20	ななね油(揚げ用) 3	ほうれんそう 5
	料理酒 0.75	かぼちゃ 20	こいくちしょうゆ 6	ウスターソース 2	にんじん 20	塩 0.4	ウスターソース 2	だいこん 15	はくさい 30
	にんじん 10	カレー粉 0.3	料理酒 2	料理ワイン 2	ごぼう 25	削節 1	料理ワイン 2	ごぼう 10	干しいたけ 0.3
青ねぎ 3	削節 1	冷凍いか 1切(50)	塩 0.3	冷凍さやいんげん 5	切干しだいこん 6	塩 0.3	干しいたけ 0.3	干しいたけ 0.3	
干しいたけ 0.3	煮干し 9	料理酒 1	こしょう 0.02	ひまわり油(いため用) 0.6	油揚げ 5	こしょう 0.02	しょうが 0.4	ポークパイオン 10	
合わせみそ 5	米粉 3	砂糖 1.5	ガーリック 0.04	砂糖 2.5	にんじん 5	ガーリック 0.02	うすくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 3	
こいくちしょうゆ 4	みりん 2	こいくちしょうゆ 3	にんじん 10	こいくちしょうゆ 3.5	ひまわり油(いため用) 0.4	パプリカ 0.03	うすくちしょうゆ 3	ポークパイオン 10	
みりん 2	なたね油(揚げ用) 1.5	みりん 1.5	キャベツ 40	料理酒 1	砂糖 2	冷凍カリフラワー 40	料理酒 1	うすくちしょうゆ 3	
削節 2	みかん 1コ(85)	片栗粉 0.4	きゅうり 10	塩 1	料理酒 0.5	たまねぎ 10	みりん 0.5	料理酒 1	
			柑橘ドレッシング 1袋(10)	きゅうり 10	削節 1	ポークパイオン 5	塩 0.4	塩 0.4	
				アップルゼリー(ミニ) 1コ(23)	塩 0.1	ポークパイオン 5	こしょう 0.01	こしょう 0.01	
					削節 0.5	こしょう 0.01	削節 1.5	こしょう 0.02	
日・曜日	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	ベジタブルカレーの使用について		中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん けい肉のうまに ひじきのにもの	牛どんどん わかさぎのからあげ みそしる	ほうれんそうパン 野菜のクリームスープ さつまいもとだいずのかりんとう	ごはん ベジタブルカレー 白身魚フライ 煮し野菜(ブロッコリー)	パン いちごジャム チンゲンサイのいためもの ちゅうかスー	ごはん ◎冬至料理 ◎かぼちゃのそぼろあんかけ ごじる	1・3地区 12月19日(水)		
おかず の内容	冷凍鶏肉 40	冷凍牛肉 40	冷凍鶏肉皮引 30	備蓄用ベジタブルカレー(180g)	いちごジャム 1袋(10)	かぼちゃ 45	神戸市の学校給食では、気象警報の発令や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ベジタブルカレー」を各学校で常備しています。		エネルギー 640kcal
	冷凍がんもどき 25	たまねぎ 30	にんじん 20	たまねぎ 32	冷凍牛肉 20	冷凍鶏肉皮引ひき肉 25	この「ベジタブルカレー」は賞味期限がありますので、毎年1回給食で提供しています。		たんぱく質 26.3g
	にんじん 25	青ねぎ 3	キャベツ 30	じゃがいも 22	しょうが 0.2	しょうが 0.4	主な原材料は、献立表のおかずの内容の欄に記載しています。		カルシウム 325mg
	たまねぎ 30	しょうが 0.3	だいこん 25	にんじん 16	料理酒 0.2	ひまわり油(いため用) 0.3	卵や乳などを使わずにアレルギー児童に配慮して作ったカレーです。		鉄 2.7mg
	青ねぎ 5	ひまわり油(いため用) 0.4	ひまわり油(いため用) 0.6	かぼちゃペースト 9	にんじん 10	砂糖 1	さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へお問い合わせください。		ビタミンA 241μgRAE
	つきこんにゃく 20	砂糖 2	バター 1	なたね油 6.7	たけのこ水煮 5	こいくちしょうゆ 2			ビタミンB <sub>1</sub> 0.40mg
	ひまわり油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 3	牛乳 20ml	とうもろこし 6.3	ひまわり油(いため用) 0.4	料理酒 0.5			ビタミンB <sub>2</sub> 0.53mg
	砂糖 3	削節 0.5	ホワイトソース 25	調味料 等	砂糖 1.5	片栗粉 0.4			ビタミンC 25mg
	こいくちしょうゆ 5	わかさぎ 30	ホワイトソース 25	白身魚フライ 1コ(40)	こいくちしょうゆ 0.5	だいいずペースト 15			食物繊維 3.9g
	料理酒 2	米粉 3	チキンパイオン(濃縮) 5	なたね油(揚げ用) 4	ポークパイオン(濃縮) 5	豚肉 20			食塩相当量 2.2g
削節 1	なたね油(揚げ用) 2	料理ワイン 1	ブロッコリー 35	料理酒 1	冷凍さといも 30			脂肪エネルギー比 27.8%	
ひじき 4	砂糖 1.5	塩 0.7	青じそドレッシング 1袋(8)	塩 0.5	にんじん 10				
冷凍豚肉糸切 10	こいくちしょうゆ 3	こしょう 0.02		こしょう 0.01	だいこん 25				
にんじん 5	料理酒 1.5	さつまいも 40			つきこんにゃく 9				
ひまわり油(いため用) 0.4	木綿豆腐 35	なたね油(揚げ用) 1.5			合わせみそ 5				
砂糖 2	こまつな 15	いりだいず 7			削節 2				
こいくちしょうゆ 2.5	たまねぎ 20	黒砂糖 4							
料理酒 0.5	合わせみそ 12	塩 0.1							
削節 0.5	削節 2								

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 2

うすくちしょうゆ 4

料理酒 1

カレー粉 0.3

削節 1

煮干し 9

米粉 3

あおさ 0.1

なたね油(揚げ用) 1.5

みかん 1コ(85)

牛肉 35

冷凍焼豆腐 35

にんじん 12

はくさい 60

白ねぎ 15

糸こんにゃく 20

ひまわり油(いため用) 0.6

砂糖 3

こいくちしょうゆ 6

料理酒 2

冷凍いか 1切(50)

料理酒 1

砂糖 1.5

こいくちしょうゆ 3

みりん 1.5

片栗粉 0.4

冷凍豚肉 35

じゃがいも 50

にんじん 20

たまねぎ 30

マッシュルーム 7

ひまわり油(いため用) 0.6

トマトピューレ 2

トマトケチャップ 2.5

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 0.04

にんじん 10

キャベツ 40

きゅうり 10

柑橘ドレッシング 1袋(10)

豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60)

チキンブイオン(ストレート) 7

砂糖 2

こいくちしょうゆ 2

料理酒 1

みりん 1

冷凍豚肉 25

ひじき 3

にんじん 20

ごぼう 25

冷凍さやいんげん 5

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

料理酒 1

削節 1

アップルゼリー(ミニ)1コ(23)

冷凍鶏肉 30

料理酒 0.75

冷凍液卵 30

じゃがいも 50

にんじん 15

たまねぎ 30

青ねぎ 5

砂糖 2.5

こいくちしょうゆ 3

料理酒 1

塩 0.4

削節 1

切干しだいこん 6

油揚げ 5

にんじん 5

ひまわり油(いため用) 0.4

砂糖 1

こいくちしょうゆ 2

料理酒 0.5

塩 0.1

こしょう 0.01

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

ポークブイオン 5

ホルトトマト 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

冷凍カリフラワー 40

たまねぎ 10

みりん 0.5

ひまわり油(いため用) 0.2

ポークブイオン 5

塩 0.4

こしょう 0.01

削節 1.5

さわら 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

冷凍豚肉糸切 30

みずな 10

にんじん 10

だいこん 15

ごぼう 10

干しいたけ 0.3

しょうが 0.4

うすくちしょうゆ 3

料理酒 1

みりん 0.5

塩 0.4

こしょう 0.01

削節 1.5

ミルメーク 1袋(8)

あじフライ 1枚(40)

なたね油(揚げ用) 4

ビーフン 8

冷凍豚肉糸切 20

にんじん 15

ほうれんそう 5

はくさい 30

干しいたけ 0.3

ポークブイオン 10

うすくちしょうゆ 3

料理酒 1

塩 0.5

こしょう 0.02

日・曜日	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	ベジタブルカレーの使用について	中学年一食あたり 平均栄養量
						◎ 冬 至 料 理		
こんだて	ごはん けい肉のうまに ひじきのものに	牛丼どん わかさぎのからあげ みそしる	ほうれんそうパン 野菜のクリームスープ さつまいもとだいずのかんどう	ごはん ベジタブルカレー 白身魚フライ 蒸し野菜(ブロッコリー)	パン いちごジャム チンゲンサイのいためもの ちゅうかスープ	ごはん ◎かぼちゃのそぼろあんかけ ごじる	1・3地区 12月19日(水)	
おかず の内容	冷凍鶏肉 40 冷凍がんとどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 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	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 木綿豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 20 キャベツ 30 だいこん 25 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 25 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 40 なたね油(揚げ用) 1.5 いりだいず 7 黒砂糖 4 塩 0.1	備蓄用ベジタブルカレー(180g) たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料 等	いちごジャム 1袋(10) 冷凍牛肉 20 しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.2 にんじん 10 たまねぎ 20 チンゲンサイ 20 たけのこ水煮 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 0.5 片栗粉 1 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイヨン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮引ひき肉 25 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 0.4 だいずペースト 15 豆乳 15ml 豚肉 20 冷凍さといも 30 にんじん 10 だいこん 25 つきこんにゃく 5 合わせみそ 9 削節 2	神戸市の学校給食では、気象警報の発令や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ベジタブルカレー」を各学校で常備しています。 この「ベジタブルカレー」は賞味期限がありますので、毎年1回給食で提供しています。 主な原材料は、献立表のおかずの内容の欄に記載しています。 卵や乳などを使わずにアレルギー児童に配慮して作ったカレーです。 さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へお問い合わせください。	エネルギー 640kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 325mg 鉄 2.7mg ビタミンA 241μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.40mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 27.8%

冷凍牛肉 40

たまねぎ 30

青ねぎ 3

しょうが 0.3

ひまわり油(いため用) 0.4

砂糖 2

こいくちしょうゆ 3

料理酒 1

削節 0.5

わかさぎ 30

米粉 3

なたね油(揚げ用) 2

砂糖 1.5

こいくちしょうゆ 3

料理酒 1.5

木綿豆腐 35

こまつな 15

たまねぎ 20

合わせみそ 12

削節 2

冷凍鶏肉皮引 30

にんじん 20

キャベツ 30

だいこん 25

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 25

チキンブイオン(濃縮) 5

料理ワイン 1

塩 0.7

こしょう 0.02

さつまいも 40

なたね油(揚げ用) 1.5

いりだいず 7

黒砂糖 4

塩 0.1

備蓄用ベジタブルカレー(180g)

たまねぎ 32

じゃがいも 22

にんじん 16

かぼちゃペースト 9

なたね油 6.7

とうもろこし 6.3

マッシュポテト 4.5

調味料 等

白身魚フライ 1コ(40)

なたね油(揚げ用) 4

ブロッコリー 35

青じそドレッシング 1袋(8)

いちごジャム 1袋(10)

冷凍牛肉 20

しょうが 0.2

こいくちしょうゆ 0.5

料理酒 0.2

にんじん 10

たまねぎ 20

チンゲンサイ 20

たけのこ水煮 5

ひまわり油(いため用) 0.4

砂糖 1

こいくちしょうゆ 1.5

オイスターソース 0.5

片栗粉 1

冷凍鶏肉皮引 20

冷凍液卵 15

にんじん 15

たまねぎ 40

冷凍ホールコーン 8

スイートコーンペースト 32

ひまわり油(いため用) 0.4

ごま油 0.2

チキンブイオン(濃縮) 5

こいくちしょうゆ 3

料理酒 1

塩 0.5

こしょう 0.01

かぼちゃ 45

冷凍鶏肉皮引き肉 25

しょうが 0.4

ひまわり油(いため用) 0.3

砂糖 1

こいくちしょうゆ 2

料理酒 0.5

片栗粉 0.4

だいずペースト 15

豆乳 15ml

豚肉 20

冷凍さといも 30

にんじん 10

だいこん 25

つきこんにゃく 5

合わせみそ 9

削節 2

## 12月目標 食事の大切さを知ろう

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

検索

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・青ねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん・はくさい・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。

下線表示は「卵除去対応料理」です。