

平成28年12月 こんだて表 (2・6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
(公財)神戸市スポーツ教育協会

| 日・曜日 | 1日(木) | | 2日(金) | | 5日(月) | | 6日(火) | | 7日(水) | | 8日(木) | | 9日(金) | | 12日(月) | | 13日(火) | | 14日(水) | | | | |
|------------|--------------|----------|-------------|-----------------|-------------|-----|--------------------|------|-------------|-------|-------------|----------|-------------|--------|----------------|------|-----------|---------|-------------|-----|---|---|---|
| こんだて | ご | は | ん | ご | は | ん | パ | ン | ご | は | ん | パ | ン | 牛 | ど | ん | ど | ん | ご | は | ん | パ | ン |
| | かぼちゃのそぼろあんかけ | | 親子に | | マカロニのトマトに | | ベジタブルカレー ささみフライ | | けい肉のこはくあげ | | わかさぎのあまずづけ | | 京風うまに | | 野菜のクリームスープ | | さわらのたつたあげ | | コロッケ | | | | |
| | ぶたじる | | 切干しだいこんのうまに | | 野菜のドレッシングそえ | | 蒸し野菜(ブロッコリー) | | 春雨スー | | みそしる | | たまねぎ天のにびたし | | さつまいもどいずのかりんとう | | さわにわん | | チンゲンサイのスー | | | | |
| おかず の内容 | かぼちゃ | 45 | 冷凍鶏肉 | 30 | マカロニ | 7 | 備蓄用ベジタブルカレー (180g) | 冷凍鶏肉 | 2コ(60) | 牛肉 | 30 | 冷凍豚肉 | 20 | 冷凍鶏肉皮引 | 30 | さわら | 1切(50) | チキンコロッケ | 1コ(60) | | | | |
| | 冷凍鶏肉皮引き肉 | 25 | 料理酒 | 0.75 | 冷凍豚肉 | 30 | たまねぎ | 32 | しょうが | 0.6 | 冷凍液卵 | 10 | だいず | 12 | にんじん | 20 | しょうが | 0.5 | なたね油(揚げ用) | 6 | | | |
| | しょうが | 0.4 | 冷凍液卵 | 30 | じゃがいも | 40 | こいくちしょうゆ | 3 | 料理酒 | 0.5 | 青ねぎ | 3 | 生揚げ | 15 | キャベツ | 30 | こいくちしょうゆ | 2 | | | | | |
| | ひまわり油(いため用) | 0.3 | じゃがいも | 50 | にんじん | 15 | じゃがいも | 22 | 片栗粉 | 4.5 | しょうが | 0.3 | ひじき | 3 | だいこん | 25 | 料理酒 | 0.5 | チンゲンサイ | 30 | | | |
| | 砂糖 | 1 | たまねぎ | 30 | たまねぎ | 40 | にんじん | 16 | ひまわり油(いため用) | 0.4 | ひまわり油(いため用) | 0.4 | にんじん | 20 | ひまわり油(いため用) | 0.6 | 片栗粉 | 5 | 冷凍豚肉 | 20 | | | |
| | こいくちしょうゆ | 2 | 冷凍グリーンピース | 5 | 冷凍グリーンピース | 7 | かぼちゃペースト | 9 | 砂糖 | 2 | こいくちしょうゆ | 3 | ひまわり油(いため用) | 0.6 | バター | 1 | なたね油(揚げ用) | 3 | 木綿豆腐 | 25 | | | |
| | 料理酒 | 0.5 | 砂糖 | 2.5 | ひまわり油(いため用) | 0.6 | なたね油 | 6.7 | はるさめ | 10 | 料理酒 | 1 | 砂糖 | 3 | 牛乳 | 20ml | みずな | 10 | にんじん | 10 | | | |
| | 片栗粉 | 0.4 | こいくちしょうゆ | 3 | ポークパイオン | 5 | とうもろこし | 6.3 | 冷凍豚肉 | 20 | 削節 | 0.5 | こいくちしょうゆ | 4 | ホワイトソース | 25 | にんじん | 10 | たまねぎ | 15 | | | |
| | 冷凍豚肉 | 20 | 料理酒 | 1 | 砂糖 | 0.5 | マッシュポテト | 4.5 | にんじん | 15 | わかさぎ | 25 | 料理酒 | 1 | チンパイオン(濃縮) | 5 | だいこん | 15 | | | | | |
| | じゃがいも | 40 | 塩 | 0.4 | ホールトマト | 20 | 調味料等 | | ほうれんそう | 10 | 米粉 | 2.5 | 塩 | 0.2 | 料理ワイン | 1 | ごぼう | 10 | ひまわり油(いため用) | 0.2 | | | |
| | にんじん | 20 | 削節 | 1 | トマトケチャップ | 5 | ささみフライ 1コ(30) | | 干ししいたけ | 0.3 | なたね油(揚げ用) | 1.5 | 削節 | 1 | 塩 | 0.7 | 干ししいたけ | 0.3 | ポークパイオン | 6 | | | |
| | ごぼう | 15 | 切干しだいこん | 6 | ウスターソース | 3 | なたね油(揚げ用) 3 | | しょうが | 0.3 | こいくちしょうゆ | 1.5 | 塩 | 0.7 | こしょう | 0.02 | しょうが | 0.4 | | | | | |
| | 青ねぎ | 3 | 油揚げ | 5 | 料理ワイン | 2 | ブロccoliリー 35 | | ひまわり油(いため用) | 0.4 | 酢 | 1.5 | 淡路たまねぎ天 | 20 | さつまいも | 40 | うすくちしょうゆ | 3 | こいくちしょうゆ | 3 | | | |
| | 赤みそ | 11 | にんじん | 5 | 塩 | 0.3 | 調味料等 | | ポークパイオン | 5 | こまつな | 15 | ほうれんそう | 10 | なたね油(揚げ用) | 1.5 | 料理酒 | 1 | | | | | |
| | 削節 | 2 | ひまわり油(いため用) | 0.4 | だいこん | 40 | | | うすくちしょうゆ | 3 | ニンじん | 10 | はくさい | 40 | いりだいず | 7 | みりん | 0.5 | 料理酒 | 1 | | | |
| | | 砂糖 | 1 | きゅうり | 10 | | | 料理酒 | 1 | キャベツ | 25 | 砂糖 | 0.7 | 黒砂糖 | 4 | 塩 | 0.4 | 塩 | 0.3 | | | | |
| | | こいくちしょうゆ | 2 | 中華ドレッシング 1袋(10) | | | | 塩 | 0.4 | たまねぎ | 15 | こいくちしょうゆ | 2 | 塩 | 0.1 | こしょう | 0.01 | | | | | | |
| | | 料理酒 | 0.5 | 青じそドレッシング 1袋(8) | | | | こしょう | 0.02 | 合わせみそ | 12 | 削節 | 1 | 塩 | 0.1 | 削節 | 1.5 | こしょう | 0.03 | | | | |

| 日・曜日 | 15日(木) | 16日(金) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 中学年一食あたり 平均栄養量 | ベジタブルカレーの使用について |
|-----------|---|---|---|--|--|---|--|
| こんだて | ○新料理 ごはん ○おから肉そぼろ | ごはん 和風ハンバーグ | パン カレー肉じゃが 小魚の天ぷら | ごはん小 ますのからあげ | パン クリームシチュー | エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316mg 鉄 2.2mg ビタミンA 247μg ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29% | 2・6地区 12月6日(火) 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。 |
| ぶた肉と野菜のスー | 五色にみかん | 豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 冷凍液卵 2 小麦粉 2.5 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 みかん 1コ(85) | 豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 冷凍液卵 2 小麦粉 2.5 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 みかん 1コ(85) | 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 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2 | 冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 7 キャベツ 35 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02 | | |
| おかずの内容 | 冷凍おから 15 冷凍鶏肉皮引き肉 30 竹輪 10 にんじん 10 青ねぎ 5 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 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 | 豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) チンパイオン(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 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 | 豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 冷凍液卵 2 小麦粉 2.5 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 みかん 1コ(85) | 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 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2 | 冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 7 キャベツ 35 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02 | エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316mg 鉄 2.2mg ビタミンA 247μg ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29% | 2・6地区 12月6日(火) 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。 |

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

放射性物質検査報告

10/26に検査しました「さけ・れんこん水煮」の結果はいずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

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

