

平成30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
(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	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(小) ますのからあげ ほうとう	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 すきやき いかのてりに	ご は ん さわらのたつたあげ さわにわん	パ ン カレー肉じゃが 小魚のいそべあげ みか	ご は ん 親子に 切干しだいこんのうまに	パ ン ミルメーク(ココア) あじのフライ ビーフンスープ	ご は ん 和風ハンバーグ 五色に ミニゼリー(アップル)
おかず の 内 容	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 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 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	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 かばちゃ 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	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	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 干ししいたけ 2 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.4	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 ひまわり油(いため用) 0.6 みずな 10 にんじん 10 だいこん 15 ごぼう 10 干ししいたけ 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	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 こいくちしょうゆ 3 にんじん 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)	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 削節 0.4 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 削節 0.5	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	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)
	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	
こんだて	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 けい肉のうまに ひじきのにもの	パ ン ポークシチュー 野菜のドレッシングそえ	ご は ん ◎冬至料理 ◎かばちゃのそばろあんかけ ご じ る	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)	2・6地区 12月21日(金)		
おかず の 内 容	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	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 料理酒 2 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 きゅうり 0.5 削節 0.5	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 デミグラスソース 30 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)	かばちゃ 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	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 かばちゃペースト 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)	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。		
									
							中学年一食あたり 平均栄養量		
							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B1 0.40mg		
							ビタミンB2 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%		

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。