



令和元年12月 こんだて表 (5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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	○ 新 料 理								
	ごはん いかの天ぷら ○ けい肉のしょうがじる ミニゼリー(アセロラ)	パ ン りんごジャム けい肉のスパイシーに 旬 菜 ス ー プ	ご は ん (小) さわらのたつたあげ ほ う と う み か ん	パ ン ハ 宝 菜 あげぎょうざ(ひじき)	ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに	ご は ん す き や き ミートボールのあんかけ	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	ご は ん あじの野菜あんかけ ち ゅ う か ス ー プ	ほうれんそうパン 野菜のクリームスープ さつまいもだいずのかりんとろ
お か ず の 内 容	冷凍いか 1切(40) 小麦粉 4 冷凍液卵 1 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 1 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 25 キャベツ 15 青ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5 アセロラ(ミニ) 1コ(22)	りんごジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 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 ポークプイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 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 みかん 1コ(85)	冷凍豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 片栗粉 1 ひき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍鶏肉皮付 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 削節 0.5	牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 ミートボール 3コ(45) キンプリオン(ストレート) 6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酢 0.5 料理酒 0.5 塩 0.6 片栗粉 0.7	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 冷凍グリンスピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークプイオン 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 イタリアンドレッシング 1袋(8)	あじ 1切(50) しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 0.5 片栗粉 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 キンプリオン(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	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 キンプリオン(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
日・曜日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん ふりかけ(さけウエット) こうやのそぼろに さ わ に わ ん	ご は ん 和 風 ハ ン バ ー グ 五 色 に	パ ン ポークミンチカツ ウインナーポトフ	ご は ん ハッシュドビーフ も 蒸し野菜(ブロッコリー)	パ ン ミルメーク(コーヒー) カ レ ー 肉 じ ゃ が 小 魚 の 米 粉 あ げ	ご は ん ◎ かぼちゃのそぼろあんかけ ご じ る	ぶ た に ら ど ん わかさぎのからあげ み そ し る	パ ン ク リ ー ム シ チ ュ ー も 蒸し野菜(カリフラワー)	中学年一食あたり 平均栄養量
	ふりかけ(さけ) 1袋(2.5) 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引き肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 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	豆腐入りキンプリオン 1コ(60) キンプリオン(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	ポークミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 煎茶にからめたカレー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 キンプリオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリンスピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークプイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 ブロッコリー 35 コールスローサラダ 1袋(10)	ミルメーク(コーヒー) 1袋(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 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	冷凍かぼちゃ 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 冷凍豚肉 20 冷凍さといも 30 にんじん 10 だいこん 25 つきこんにやく 5 合わせみそ 9 削節 2	豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 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 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 削節 2	冷凍鶏肉皮付 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 キンプリオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.0% カルシウム 329mg マグネシウム 86mg 鉄 2.5mg ビタミンA 355μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 29mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g

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 9/3に検査しました
「牛乳」の結果は「検出せず」でした。ご安心くだ
さい。

こまつな・キャベツ・青ねぎ・にんじん・みずな・ブロッコリーは、
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。