



# 令和2年1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	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
こんだて	正 月 献 立		○ 新 料 理					☆ 郷土料理(兵庫県)		
	ごはん 白みそぞうに 田作り風 くりきんとん	小型パン ちゃんぽん ますのからあげ ミニゼリー(アップル)	ごはん ちくぜんに ○いろいろひじき	パン にこみハンバーグ ぶた肉と野菜のスープ	ごはん ぶた肉入りにらたま みそしる み か ん	パン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	ごはん けい肉のみそがらめ さわにわん	☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	ひょうごの小麦パン さわらのエスニック風 チンゲンサイのスープ	発芽玄米入りごはん つくねのうまに 豆 と ん じ る
	もち 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2 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	中華めん 15 冷凍豚肉 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 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 アップル(ザ) 1コ(23)	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍がんもどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 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 3 まぐろ油漬 20 にんじん 7 たまねぎ 15 冷凍むきえだまめ 10 冷凍ホールコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 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 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 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 みかん 1コ(85)	マカロニ 7 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 ポークブイオン 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 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 こしょう 0.01 柑橘ドレッシング 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 みりん 2 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 冷凍えのきたけ 5 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	冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 0.5 ごぼう 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 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 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 油揚げ 5 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 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 一味とうがらし 0.01 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	根菜入りつくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 だいず 10 豚肉 10 油揚げ 4 冷凍さといも 20 にんじん 15 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 みりん 2 削節 2
日・曜日	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	<div>中学年一食あたり 平均栄養量</div> <div>エネルギー 650kcal</div> <div>たんぱく質エネルギー比 16.6%</div> <div>脂肪エネルギー比 28.7%</div> <div>カルシウム 316 mg</div> <div>マグネシウム 86 mg</div> <div>鉄 2.3 mg</div> <div>ビタミンA 480 μgRAE</div> <div>ビタミンB<sub>1</sub> 0.39 mg</div> <div>ビタミンB<sub>2</sub> 0.53 mg</div> <div>ビタミンC 23 mg</div> <div>食物繊維 3.7 g</div> <div>食塩相当量 2.4 g</div>		
こんだて	パ ン けい肉のチャウダー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご は ん つくだに(ひじきのり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに	ご は ん タ ッ カ ン ジ ョ ン ト ッ ク	パ ン オ レ ン ジ チ キ ン 野 菜 ス ー プ	ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る	パ ン み か ン ジ ャ ム かぼちゃコロッケ 春 雨 ス ー プ	ご は ん シーフードカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)			
	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 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 20 ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	つくだに(ひじきのり) 1袋(8) 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 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	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 パプリカ 0.02 たまねぎ 20 オレングジュース 15 ml ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 片栗粉 0.5 冷凍カットベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	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 つきこんにやく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	みかんジャム 1袋(15) 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 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	まる野菜スープ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 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 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 冷凍カリフラワー 40 マヨネーズ 1袋(8)			
お か ず の 内 容							<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>			

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

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 9/4に検査  
しました「きゅうり」の結果は「検出せず」  
でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・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。

下線表示は「卵除去対応料理」です。