



令和元年12月 こんだて表 (センターB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)	ぶたにらどん 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 さつまいもとだいのかりんとう	ごはん ハッシュドビーフ ゆで野菜(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 和風焼ハンバーグ 五色に	ごはん あじの野菜あんかけ ちゅうかスープ	パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングええ	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
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 ひまわり油(いため用) 0.3 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)	豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3 冷凍グリンド(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 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 水綿豆腐 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	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリンド(いため用) 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 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(ミニ) 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	凍入り焼ハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 チキンブイオン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 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	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 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 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	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 冷凍グリンド(いため用) 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 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)	ふりかけ(けい選) 1袋(2.5) 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引ひき肉 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
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	パン ポークミンチカツ ウインナーポトフ	パン りんごジャム けい肉のスパイシー焼 旬菜スープ	ごはん すきやき ミートボールあんかけ	パン 八宝菜 あげぎょうざ(ひじき)	ごはん ◎ 冬 至 料 理 ◎ かぼちゃのそぼろあんかけ ごはん	パン クリームシチュー ゆで野菜(カリフラワー)	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	ごはん(小) さわらのたつたあげ 五目うどん みかん	エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 29.0%
おかずの内容	ポークミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 競走3ヶ月前(ウインナー) 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 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	りんごジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.2 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 ひまわり油(いため用) 0.4 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 ごまつな 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 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにゃく 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) ひまわり油(いため用) 0.4 チキンブイオン(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 みりん 0.6 片栗粉 0.7	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 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮ひき肉 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 つきこんにゃく 5 合わせみそ 9 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 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 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	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 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	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 冷凍うどん 45 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 4 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2 みかん 1コ(85)	カルシウム 329 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.5 mg ビタミンA 355 μgRAE ビタミンB ₁ 0.39 mg ビタミンB ₂ 0.54 mg ビタミンC 29 mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g

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」
「放射線物質検査結果」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。

ごまつな・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。