



# 令和2年1月 こんだて表 (4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	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	正 月 献 立	小 型 パ ン ち ゃ ん ぼ ん ますのからあげ ミニゼリー(アップル)	ご は ん ぶた肉入りにらたま み そ し る み か ん	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 ち く ぜ ん に 〇 いろいろひじき	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	ご は ん タ ッ カ ン ジ ョ ン ト ッ ク	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん つくねのうまに 豆 と ん じ る	パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ																																																																																																																																																																																																																																											
		〔 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 〕	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 〔 アップルゼリー(ミニ) 1 コ(23) 〕	〔 冷凍豚肉 25 〕 〔 冷凍液卵 25 〕 〔 にら 15 〕 〔 干しいたけ 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) 〕	〔 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) 〕	〔 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 〕 〔 冷凍もきえだまめ 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 〕	〔 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 〕	〔 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 〕 〔 冷凍牛肉ひき肉 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 〕	〔 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 〕 〔 きゅうり 2 〕 〔 削節 2 〕	〔 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 〕 〔 柑橘ドレッシング 1 袋(10) 〕																																																																																																																																																																																																																																										
お か ず の 内 容	〔 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 〕	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 〔 アップルゼリー(ミニ) 1 コ(23) 〕	〔 冷凍豚肉 25 〕 〔 冷凍液卵 25 〕 〔 にら 15 〕 〔 干しいたけ 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) 〕	〔 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) 〕	〔 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 〕 〔 冷凍もきえだまめ 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 〕	〔 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 〕	〔 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 〕 〔 冷凍牛肉ひき肉 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 〕	〔 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 〕 〔 きゅうり 2 〕 〔 削節 2 〕	〔 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 〕 〔 柑橘ドレッシング 1 袋(10) 〕																																																																																																																																																																																																																																											
											お か ず の 内 容																																																																																																																																																																																																																																										
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>アドウィンドウ 展示のお知らせ</div> <div>12月28日(土)から1月30日(木)まで、学校給食週間にちなんだ「神戸の学校給食」というテーマでアドウィンドウに展示します。ぜひ、ご覧ください。</div> <div><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></div>			中学年一食あたり 平均栄養量																																																																																																																																																																																																																																										
こんだて	ごはん けい肉のみそがらめ さわにわん	パン にこみハンバーグ ぶた肉と野菜のスープ	☆ 郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	ごはん シーフードカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	パン み か ん ジャ ム か ぼ ち ャ コ ロ ッ ケ 春 雨 ス ー プ	ごはん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る	パン オ レ ン ジ チ キ ン 野 菜 ス ー プ				<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>			中学年一食あたり 平均栄養量																																																																																																																																																																																																																																							
			お か ず の 内 容					お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容				お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容	お か ず の 内 容

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。