



令和2年1月 こんだて表 (特別支援学校)



◆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	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	○ 新 料 理 ご は ん ち く ぜ ん に ○ いろいろひじき	正 月 献 立 ご は ん にしんのかんろに 祝 い じ る く り き ん と ん	ご は ん タッカンジョン 平 め ん ス ー プ	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)	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 けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー)	パ ン にこみハンバーグ ぶた肉と野菜のスープ	ご は ん けい肉のみそがらめ さ わ に わ ん	パ ン み か ん ジ ャ ム かぼちゃコロッケ 春 雨 ス ー プ
お か ず の 内 容	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 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 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 35 冷凍がんとどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 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 まじろ油漬 20 にんじん 7 たまねぎ 15 冷凍むきだまめ 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	にしんレトルト 1切(40) しょうが 1.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 2 なと(祝) 20 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.25 冷凍さといも 30 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 2 削節 6 栗甘露煮 6 ざつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	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 平めくビーフン 8 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 ポークパイオン 3 うすくちしょうゆ 10 塩 0.5 こしょう 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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 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	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 なたねぎ 30 削節 0.5 片栗粉 0.5 だいず水煮 20 豚肉 10 冷凍油揚げ 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 4 削節 2	鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 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 20 チキンパイオン(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)	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 ポークパイオン 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 砂糖 1 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	小学生・中学生 食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 316mg マグネシウム 86mg 鉄 2.3mg ビタミンA 480μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.4g
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> <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で「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> 三宮 ↑ さんちか通路 ↓ 東遊園地 </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> </div>		
こんだて	ご は ん シーフードカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る	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 ぶた肉入りにらたま み そ し る み か ん	パ ン オレンジチキン 野 菜 ス ー プ	☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	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			
お か ず の 内 容	まぐろ野菜スープ煮 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 ポークパイオン 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)	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 冷凍油揚げ 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	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 ポークパイオン 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)	冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 なら 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 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 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 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 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 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 冷凍グリーンピース 35 だいこん 15 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	冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 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 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 冷凍グリーンピース 35 だいこん 15 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	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 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 冷凍油揚げ 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			

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。