

平成31年1月 こんだて表 (2・6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(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)					
こんだて	ごはん いかなの天ぷら 豆とんじる	パン にこみハンバーグ 野菜のポタージュ	正月献立	ごはん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ)	パン さわらのエスニック風 チンゲンサイとコーンのスープ	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきののもの 野菜のごまあえ	ごはん ビーフカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	パン みかんジャム マカロニのトマトに カミカミビーンズ	☆郷土料理(兵庫県)					
			ごはん ぞうに 田作り風 くりきんとん												
おかず の内容	冷凍いか 1切(40)	チキンハンバーグ1コ(60)	もち 30	つくだに(兵庫のり)1袋(8)	中華めん 15	さわら 1切(50)	まぐろ油漬 30	冷凍牛肉 35	みかんジャム 1袋(15)	あじ 1切(50)					
	小麦粉 1	たまねぎ 10	冷凍鶏肉皮引 20	牛肉 30	豚肉 15	料理酒 1	ひじき 3	じゃがいも 50	マカロニ 7	しょうが 0.5					
	冷凍液卵 4	ひまわり油(いため用)0.2	料理酒 0.5	にんじん 15	冷凍いか 10	きな粉 3.5	冷凍がんもどき 25	にんじん 20	冷凍牛肉 30	こいくちしょうゆ 2					
	小麦粉 10	砂糖 0.5	にんじん 10	たまねぎ 40	片栗粉 10	片栗粉 2	にんじん 10	たまねぎ 40	じゃがいも 40	料理酒 0.5					
	塩 0.3	トマトケチャップ 6	ほうれんそう 10	冷凍さやいんげん 5	料理酒 0.5	一味とうがらし 0.01	にんじん 4	たまねぎ 40	にんじん 15	片栗粉 5					
	なたね油(揚げ用) 6	ウスターソース 3	だいこん 20	ひまわり油(いため用)0.6	にんじん 10	なたね油(揚げ用) 3	たまねぎ 10	冷凍グリーンピース 3	たまねぎ 40	冷凍グリーンピース 7					
	だいず 10	じゃがいも 30	とうすくちしょうゆ 2	砂糖 3	キャベツ 30	にんじん 4	たまねぎ 25	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.6					
	冷凍豚肉 10	にんじん 5	塩 0.3	こいくちしょうゆ 4	青ねぎ 3	砂糖 3	ひまわり油(いため用)0.6	砂糖 2.5	砂糖 0.5	黒豆煮豆 15					
	油揚げ 4	たまねぎ 30	削節 1	料理酒 1	しょうが 0.5	酢 2	こいくちしょうゆ 3.5	カレールウ 12	ホールトマト 20	冷凍豚肉 20					
	冷凍さといも 20	白いんげんまめビュレ 15	煮干し 9	塩 0.3	ひまわり油(いため用)0.4	チンゲンサイ 30	こいくちしょうゆ 1	ポークブイオン 5	トマトケチャップ 5	油揚げ 2					
	にんじん 15	バセリ 0.5	なたね油(揚げ用) 0.5	削節 1	ポークブイオン 8	冷凍豚肉 20	削節 1	ポークブイオン 2	ウスターソース 3	にんじん 10					
	だいこん 20	ひまわり油(いため用)0.4	白ごま 0.5	みずな 20	うすくちしょうゆ 3	にんじん 10	こまつな 25	トマトケチャップ 2	料理ワイン 2	だいこん 25					
	青ねぎ 3	豆乳 20ml	砂糖 1.5	しらす干し 5	料理酒 0.5	たまねぎ 15	はくさい 40	ウスターソース 2	塩 0.3	青ねぎ 3					
	つきこんにやく 10	ポークブイオン 10	こいくちしょうゆ 1	油揚げ 5	塩 0.5	冷凍ホールコーン 5	白ごま 1	料理ワイン 2	いりだいず 10	つきこんにやく 5					
合わせみそ 12	塩 1	栗甘露煮 6	冷凍ほうれんそう 20	こしょう 0.02	ひまわり油(いため用)0.4	冷凍カリフラワー 40	冷凍カリフラワー 40	しらす干し 4	酒かす 9						
みりん 2	こしょう 0.02	さつまいも 30	にんじん 5	レバーミートボール3コ(45)	ポークブイオン 8	白ごま 1	フレンチドレッシング 1袋(8)	白ごま 1	合わせみそ 6						
削節 2	米粉 2	みりん 1	うすくちしょうゆ 2	なたね油(揚げ用) 1.5	こいくちしょうゆ 3	中華ドレッシング 1袋(10)		砂糖 1	うすくちしょうゆ 1						
		塩 0.01	削節 1	削節 1	ピーチゼリー(ミニ)1コ(23)			こいくちしょうゆ 1	削節 2						
日・曜日	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	アドウィンドウ 展示のお知らせ		中学年一食あたり 平均栄養量					
こんだて	パン かぼちゃコロッケ はるさめ 春雨スープ	ごはん ちくぜんに ひじきののもの	ごはん タッカンジョン トック	新料理 さけボールチャウダー 煮し野菜(ブロッコリー)	☆郷土料理(兵庫県) たこめし バチじり	ひょうごの小麦パン けい肉のスパイシーに旬菜スープ	ごはん ぶた肉入りにらたまみそしるみかん			エネルギー 640kcal たんぱく質 25.9g カルシウム 327mg 鉄 2.3mg ビタミンA 378μgRAE ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.50mg ビタミンC 21mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.8%					
おかず の内容	かぼちゃコロッケ1コ(50)	冷凍鶏肉 35	冷凍鶏肉 60	鮭ボール 35	冷凍ゆでだこ 18	冷凍鶏肉 40	冷凍豚肉 25	<div>1月17日(木)～30日(水) 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>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 か通路 ↓ 東遊園地</div><div>アドウィンドウ</div></div>	なたね油(揚げ用) 5	生揚げ 25	おろしにんにく 0.1	じゃがいも 40	竹輪 5	鶏レバー 13	冷凍液卵 25
	はるさめ 10	にんじん 20	こいくちしょうゆ 1	にんじん 20	にんじん 5	たまねぎ 20	にら 15								
	冷凍豚肉 20	ごぼう 25	みりん 1	たまねぎ 30	ごぼう 5	しょうが 0.4	干ししいたけ 0.5								
	にんじん 15	片栗粉 4.5	小麦粉 1.5	冷凍グリーンピース 5	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.4	しょうが 0.2								
	ほうれんそう 10	冷凍さやいんげん 5	小麦粉 1.5	たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 2.5	ホールトマト 10	料理酒 1.5								
	干ししいたけ 0.3	角こんにやく 10	なたね油(揚げ用) 0.8	冷凍グリーンピース 5	料理酒 0.5	砂糖 0.3	塩 0.3								
	しょうが 0.3	ひまわり油(いため用)0.6	砂糖 4	ひまわり油(いため用)0.6	はたはた 30	こいくちしょうゆ 1	こしょう 0.01								
	ひまわり油(いため用)0.4	砂糖 3.5	こいくちしょうゆ 3	バター 1	塩 0.2	トマトケチャップ 3	木綿豆腐 35								
	ポークブイオン 10	こいくちしょうゆ 4	酢 1.2	牛乳 20ml	米粉 3	ウスターソース 1	にんじん 10								
	うすくちしょうゆ 3	料理酒 1	コチジャン 1	ホワイトソース 20	なたね油(揚げ用) 2	料理ワイン 1	たまねぎ 25								
	料理酒 1	トック 20	冷凍牛肉ひき肉 10	チキンブイオン(濃縮) 3	そうめんバチ 10	塩 0.2	わかめ 0.7								
	塩 0.4	塩 0.2	冷凍液卵 15	塩 0.5	冷凍鶏肉皮引 20	カレー粉 0.2	合わせみそ 12								
	こしょう 0.02	削節 1	にんじん 10	削節 1	料理酒 0.5	片栗粉 0.8	削節 2								
		ひじき 4	たけのこ水煮 10	塩 0.5	油揚げ 5	こまつな 30	みかん 1コ(85)								
	冷凍豚肉糸切 10	白ごま 1	冷凍ブロッコリー 40	にんじん 10	豚肉 20										
	にんじん 5	おろしにんにく 0.1	イタリアンドレッシング1袋(8)	だいこん 15	にんじん 10										
	白ごま 1	ひまわり油(いため用)0.2		青ねぎ 3	たまねぎ 15										
	ひまわり油(いため用)0.4	ひまわり油(いため用)0.2		うすくちしょうゆ 3	冷凍ホールコーン 5										
	砂糖 2	砂糖 3		料理酒 1	ひまわり油(いため用)0.4										
	こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5		塩 0.2	ポークブイオン 8										
	料理酒 0.5	塩 0.5		削節 1	こいくちしょうゆ 2										
	削節 0.5	こしょう 0.01		出しこんぶ 0.5	塩 0.3										

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」
「放射物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食 検索

キャベツ・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。