

平成30年12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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
こんだて	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	ごはん 和風ハンバーグ 五色に ミニゼリー(アップル)	パン ミルメーク(ココア) あじのフライ ビーフンスープ	牛丼どん わかさぎのからあげ みそしる	パン だいずの洋風にこみ カリフラワーのスープに	ごはん けい肉のうまに ひじきののもの	ごはん ベジタブルカレー 白身魚フライ 蒸し野菜(ブロッコリー)	パン いちごジャム チンゲンサイのいためもの ちゅうかスープ	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ごじる
おかず の内容	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 ジャがいも 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 塩 0.4 削節 1 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	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 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 アップルゼリー(ミニ)1コ(23)	ミルメーク 1袋(8) あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干しいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 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 木綿豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 30 だいず 10 ジャがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 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 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 青じそドレッシング 1袋(8)	備蓄用ベジタブルカレー (180g) たまねぎ 32 ジャがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料 等 白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 ブロッコリー 35 青じそドレッシング 1袋(8)	いちごジャム 1袋(10) 冷凍牛肉 20 しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.2 にんじん 10 たまねぎ 20 チンゲンサイ 20 たけのこ水煮 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 0.5 片栗粉 1 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 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 チキンブイヨン(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	かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮引きき肉 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 だいずペースト 15 豆乳 15ml 豚肉 20 冷凍さといも 30 にんじん 10 だいこん 25 つきこんにやく 5 合わせみそ 9 削節 2
日・曜日	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	ベジタブルカレーの使用について 4地区 12月11日(火) 神戸市の学校給食では、気象警報の発令や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ベジタブルカレー」を各学校で常備しています。 この「ベジタブルカレー」は賞味期限がありますので、毎年1回給食で提供しています。 主な原材料は、献立表のおかずの内容の欄に記載しています。 卵や乳などを使わずにアレルギー児童に配慮して作ったカレーです。 さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へお問い合わせください。		中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パン カレー肉じゃが 小魚のいそべあげ みかん	ごはん すきやき いかのてりに	ごはん さわらのたつたあげ さわにわん	ほうれんそうパン 野菜のクリームスープ さつまいもたけのかりんとう	◎冬至料理 ごはん(小) ますのからあげ ◎ほうとう	パン ポークシチュー 野菜のドレッシングそえ			エネルギー 640kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 325mg 鉄 2.7mg ビタミンA 241μgRAE ビタミンB ₁ 0.40mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 27.8%
おかず の内容	冷凍豚肉 30 ジャがいも 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 みかん 1コ(85)	牛肉 35 冷凍焼豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4	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 バター 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	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 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 ほうとう 20 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 干しいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2	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 ほうとう 20 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 干しいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2	冷凍豚肉 35 ジャがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 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 0.04 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)			

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

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・青ねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん・はくさい・白ねぎは、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。