

# 平成30年12月 こんだて表 (センターA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 すきやき いかのてり焼	ごはん さわらのたつたあげ さわにわん	パン ポークシチュー 野菜のドレッシングそえ	牛丼どんどん 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 さつまいもとだいずのかりんとう	ごはん けい肉のうまに ひじきのにももの	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	パン カレー肉じゃが 小魚のいそべあげ みか	ごはん(小) ますのからあげ 五目うどん
	牛肉 35 冷凍焼豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにゃく 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) ひまわり油(いため用) 0.4 しょうが 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 料理酒 1 片栗粉 0.7	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	冷凍豚肉 35 じゃがいも 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)	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 わかさぎ 0.5 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 チキンブイヨン(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	冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 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 塩 0.4 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	冷凍鶏肉 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 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	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 みかん 1コ(85)	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 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
	おかず の内容								
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		
こんだて	パン だいずの洋風にこみ カリフラワーのブイヨンソース	ごはん 和風焼ハンバーグ 五色に ミニゼリー(アップル)	ごはん ベジタブルカレー 白身魚フライ ゆで野菜(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 ◎冬至料理 ◎かぼちゃのそぼろあんかけ ごじ	パン ミルメーク(ココア) あじのフライ ビーフンスープ	センター地区 12月18日(火)		
	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 3 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 0.5	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 チキンブイヨン(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 アップルゼリー(ミニ)1コ(23)	備蓄用ベジタブルカレー(180g) たまねぎ 32 じゃがいも 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 つきこんにゃく 5 合わせみそ 9 削節 2	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	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。		
	おかず の内容							中学年一食あたり 平均栄養量	
							エネルギー 641kcal		
							たんぱく質 26.3g		
							カルシウム 325mg		
							鉄 2.7mg		
							ビタミンA 242μgRAE		
							ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg		
							ビタミンB <sub>2</sub> 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%		

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」「放射性物質検査結果」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。