

# 平成31年2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           | 1日(金)   | 4日(月)  | 5日(火)   | 6日(水)   | 7日(木)   | 8日(金)   | 12日(火)   | 13日(水)  | 14日(木)  | 15日(金)   |
|----------------|---|--|---|---|---|---|--|---|---|--|
| こんだて           | ◎ 節 分 料 理   |  |   |   |   |   |  |   |   |  |
|                | パ ン<br>◎いわしのフライ<br>ちゅうかスープ<br>節 分 豆   | ご は ん<br>味 っ け の り<br>ぶた肉とだいのいために<br>み そ し る   | ご は ん<br>ハッシュドビーフ<br>野菜のドレッシングそえ  | 小 型 パ ン<br>み そ ラ ー メ ン<br>あまからごぼう<br>ミニゼリー(アセロラ)  | ご は ん<br>京 風 う ま に<br>たまねぎ天のにびたし  | 米 粉 パ ン<br>あじのケチャップソース<br>ウインナーポトフ  | ご は ん<br>鉄 火 に<br>くきわかめののもの  | パ ン<br>八 宝 菜<br>あ げ ぎ ょ う ぎ<br>あんにと豆腐   | ご は ん<br>けい肉のみそがらめ<br>ビーフンスープ   | パ ン<br>だ い ず 入 り チ キ ン カ レ ー<br>ゆで野菜(カリフラワー)   |
| お か ず<br>の 内 容 | いわしフライ 1枚(50)<br>なたね油(揚げ用) 5<br>ケチャップソース 1袋(10)<br>冷凍鶏肉皮引 20<br>冷凍液卵 15<br>にんじん 15<br>たまねぎ 40<br>冷凍ホールコーン 8<br>スイートコーンペースト 32<br>ひまわり油(いため用) 0.4<br>ごま油 0.2<br>チキンブイヨン(濃縮) 5<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.5<br>こしょう 0.01<br>節分豆 1袋(10) | 味つけのり 1袋(1.5)<br>冷凍豚肉 30<br>だいこん 35<br>にんじん 15<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 5<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 2<br>みりん 2<br>オイスターソース 2<br>トウバンジャン 0.04<br>片栗粉 0.5<br>塩 0.5<br>木綿豆腐 35<br>油揚げ 3<br>じゃがいも 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>青ねぎ 3<br>合わせみそ 12<br>削節 2 | 冷凍牛肉 40<br>にんじん 20<br>たまねぎ 50<br>冷凍グリーンピース 5<br>マッシュルーム 10<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 5<br>ホールトマト 30<br>トマトケチャップ 4<br>ウスターソース 5<br>料理ワイン 2<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>ごぼう 40<br>ガーリック 0.04<br>米粉 2<br>にんじん 5<br>キャベツ 35<br>きゅうり 5<br>コールスロドレッシング1袋(10) | 冷凍中華めん 1袋(45)<br>豚肉 20<br>料理酒 10<br>にんじん 10<br>キャベツ 30<br>青ねぎ 3<br>ひまわり油(いため用) 0.4<br>ポークブイヨン 8<br>合わせみそ 8<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>ごぼう 40<br>片栗粉 4<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>白ごま 0.5<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 2<br>みりん 1<br>アセロラゼリー(ミニ)1コ(22) | 冷凍豚肉 25<br>だいず 12<br>冷凍がんとどき(小) 15<br>ひじき 3<br>にんじん 20<br>冷凍さやいんげん 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>塩 0.2<br>削節 1<br>淡路たまねぎ天 20<br>冷凍ほうれんそう 10<br>はくさい 40<br>砂糖 0.7<br>こいくちしょうゆ 2<br>削節 1 | あじ 1切(50)<br>料理酒 1<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>小麦粉 5<br>なたね油(揚げ用) 3<br>砂糖 0.5<br>トマトケチャップ 6<br>ウスターソース 3<br>荒挽ミニカテルウインナー 25<br>じゃがいも 40<br>にんじん 25<br>たまねぎ 30<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>チキンブイヨン(濃縮) 4<br>料理ワイン 2<br>塩 0.8<br>こしょう 0.02 | 冷凍牛肉 30<br>生揚げ 35<br>じゃがいも 40<br>にんじん 15<br>ごぼう 20<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>合わせみそ 6<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 0.8<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>削節 1<br>くきわかめ 2<br>しらす干し 5<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 2<br>料理酒 1  | 豚肉 25<br>冷凍えび 15<br>料理酒 10<br>にんじん 15<br>はくさい 60<br>たまねぎ 30<br>青ねぎ 8<br>干ししいたけ 0.5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>こいくちしょうゆ 2<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>片栗粉 1<br>ひじき入りぎょうぎ2コ(36)<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>杏仁豆腐 30<br>りんごレトルト 20<br>みかん缶 20<br>砂糖 1  | 冷凍鶏肉 40<br>鶏レバー 20<br>しょうが 0.6<br>おろしにんにく 0.1<br>こいくちしょうゆ 2<br>料理酒 1<br>片栗粉 6<br>白ごま 2<br>砂糖 1<br>みりん 8<br>冷凍豚肉糸切 20<br>にんじん 15<br>ほうれんそう 5<br>はくさい 30<br>干ししいたけ 0.3<br>ポークブイヨン 10<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02       | 冷凍鶏肉 30<br>だいず水煮 30<br>じゃがいも 30<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>カレールウ 8<br>チキンブイヨン(濃縮) 4<br>トマトケチャップ 2<br>ウスターソース 2<br>料理ワイン 2<br>こしょう 0.01<br>冷凍カリフラワー 40<br>青じそドレッシング1袋(8)                                       |
| 日・曜日           | 18日(月)  | 19日(火)   | 20日(水)  | 21日(木)  | 22日(金)  | 25日(月)  | 26日(火)   | 27日(水)  | 28日(木)  | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  |
| こんだて           | ご は ん<br>他 人 と じ<br>野菜のごまあえ   | ご は ん<br>おろし焼ハンバーグ<br>五 色 に<br>ぼ ん か ん   | ◎ 新 料 理<br>パ ン<br>ミルメーク(コーヒー)<br>ミ ン チ カ ツ<br>おしむぎ<br>○押麦のトマトスープ  | ご は ん<br>い わ し の か ば 焼<br>ぶた肉のはりはりじる  | パ ン<br>神戸いちじくジャム<br>クリームシチュー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)  | ご は ん(小)<br>カ レ ー う ど ん<br>小魚のいそべあげ   | さ け ご は ん<br>あ げ の ふ く め に<br>さ わ に わ ん  | セ ル フ ド ッ グ<br>(ウインナー・野菜)<br>豆乳チャウダー  | ご は ん<br>焼つくねのあんかけ<br>か す じ る   |  |
|                | 冷凍牛肉 20<br>凍り豆腐 7<br>冷凍液卵 30<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.4<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 2<br>料理酒 1<br>塩 0.5<br>削節 1<br>チンゲンサイ 10<br>にんじん 7<br>キャベツ 40<br>白ごま 2<br>中華ドレッシング1袋(10)                                       | 豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60)<br>ひまわり油(いため用) 0.4<br>冷凍おろしだいこん 25<br>チキンブイヨン(ストレート) 7<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 2<br>片栗粉 0.5<br>冷凍豚肉 25<br>ひじき 3<br>にんじん 20<br>ごぼう 25<br>冷凍さやいんげん 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>料理酒 1<br>削節 1<br>ぼんかん 1コ(80)                     | ミルメーク(コーヒー)1袋(5)<br>ポークミンチカツ 1コ(60)<br>なたね油(揚げ用) 6<br>押麦 5<br>冷凍鶏肉皮引 20<br>じゃがいも 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>キャベツ 20<br>おろしにんにく 0.1<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>チキンブイヨン(濃縮) 6<br>ホールトマト 20<br>砂糖 0.5<br>トマトケチャップ 5<br>料理ワイン 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01           | いわし 2切(40)<br>しょうが 0.5<br>料理酒 1<br>片栗粉 3<br>小麦粉 1<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 5<br>みりん 2<br>冷凍豚肉 15<br>木綿豆腐 30<br>油揚げ 3<br>みずな 20<br>にんじん 10<br>しょうが 0.3<br>うすくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>塩 0.1<br>削節 2   | 神戸いちじくジャム1袋(10)<br>冷凍鶏肉 30<br>じゃがいも 50<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>牛乳 10ml<br>ホワイトソース 30<br>チキンブイヨン(濃縮) 3<br>料理ワイン 2<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>冷凍ブロッコリー 40<br>アイランドドレッシング1袋(8)                   | 冷凍うどん 45<br>牛肉 30<br>にんじん 10<br>たまねぎ 30<br>白ねぎ 5<br>カレールウ 7<br>砂糖 0.2<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 2<br>削節 2<br>煮干し 9<br>米粉 3<br>あおさ 0.1<br>なたね油(揚げ用) 1.5   | 冷凍鮭フレーク 15<br>竹輪 5<br>冷凍ホールコーン 3<br>ひまわり油(いため用) 0.2<br>砂糖 0.5<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>料理酒 0.5<br>冷凍生揚げ 45<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>削節 1<br>冷凍豚肉糸切 30<br>こまつな 10<br>じゃがいも 15<br>にんじん 10<br>ごぼう 10<br>しょうが 0.4<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>みりん 0.5<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>削節 1.5 | チキンスティック 2本(40)<br>ひまわり油(いため用) 0.2<br>にんじん 5<br>キャベツ 30<br>たまねぎ 10<br>ひまわり油(いため用) 0.4<br>塩 0.1<br>カレー粉 0.2<br>トマトケチャップスティック1本(8)<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>豆乳 30ml<br>ホワイトソース 30<br>ポークブイヨン 5<br>料理ワイン 2<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01 | 里芋れんこん鶏つくね 50<br>ひまわり油(いため用) 0.4<br>白ねぎ 12<br>ひまわり油(いため用) 0.2<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>片栗粉 0.7<br>ます 25<br>塩 0.05<br>料理酒 0.75<br>油揚げ 2<br>にんじん 10<br>だいこん 25<br>青ねぎ 3<br>つきこんにやく 5<br>酒かす 9<br>合わせみそ 6<br>うすくちしょうゆ 1<br>削節 2 | エネルギー<br>645kcal<br>たんぱく質<br>26.2g<br>カルシウム<br>326mg<br>鉄<br>2.4mg<br>ビタミンA<br>410μgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.38mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.54mg<br>ビタミンC<br>26mg<br>食物繊維<br>4.0g<br>食塩相当量<br>2.4g<br>脂肪エネルギー比<br>29.3% |

ホームページ「食材の産地情報」「放射  
放射性物質検査結果」を掲載しています

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじ  
ん・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。

神戸市学校給食

検索

下線表示は「卵除去対応料理」です。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう