



令和2年1月 こんだて表(センターB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(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	正 月 献 立						○ 新 料 理													
	ごはん 白みそぞうに 田作り風 くりきんとん		ごはん シーフードカレー ゆで野菜(カリフラワー)		パン みかんジャム かぼちゃコロッケ 春雨スープ		ごはん ちくぜんに いろいろひじき		パン オレンジチキンソテー 野菜スープ		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		小型パン ちゃんぽん ますのからあげ ミニゼリー(アップル)		ごはん タッカンジョン トッ　　ク		はつがげんまい 発芽玄米入りごはん 焼つくねのあんかけ 豆とんじる		パン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	
おかず の 内 容	もち	30	まぐろ野菜スープ煮	30	みかんジャム 1袋(15)	冷凍鶏肉皮付	35	冷凍鶏肉皮引 1コ(60)	つくだに(ひじきのり) 1袋(8)	冷凍中華めん 1袋(45)	冷凍鶏肉皮付	60	根菜入りつくね	50	マカロニ	7				
	冷凍鶏肉皮引	20	冷凍えび	10	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	冷凍がんととき(小)	20	塩 0.3	冷凍豚肉 30	冷凍豚肉 15	おろしにんにく	0.1	ひまわり油(いため用)	0.4	牛肉	30				
	料理酒	0.5	冷凍いか	10	なたね油(揚げ用)	にんじん	20	こしょう 0.02	じゃがいも 60	冷凍いか 10	こいくちしょうゆ	1	白ねぎ 12	じゃがいも	40					
	冷凍さといも	20	カレー粉	0.1	緑豆春雨	ごぼう	25	ひまわり油(いため用) 0.4	にんじん 15	冷凍えび 10	みりん 4.5	ひまわり油(いため用)	0.2	にんじん	15					
	にんじん	10				冷凍さやいんげん	5	たまねぎ 20	たまねぎ 40	料理酒 0.5	小麦粉 1.5	砂糖	2	たまねぎ	40					
	ほうれんそう	10	じゃがいも	50	冷凍豚肉	角こんにゃく	10	しょうが 0.2	冷凍さやいんげん 5	にんじん 10	なたね油(揚げ用)	4	こいくちしょうゆ	3	冷凍グリーンピース	7				
	だいこん	20	にんじん	20	にんじん	ひまわり油(いため用)	0.6	ひまわり油(いため用) 0.2	ひまわり油(いため用) 0.6	キャベツ 30	砂糖	0.8		1						
	合わせみそ	6	たまねぎ	30	ほうれんそう	砂糖	3.5	こいくちしょうゆ 4	砂糖 1.5	青ねぎ 3	料理酒	3	酢 1.2	片栗粉 0.7	ひまわり油(いため用)	0.6				
	白みそ	6				こいくちしょうゆ	1	料理酒	3	しょうが 0.5	こいくちしょうゆ	3	片栗粉 0.7	ポークパイオン 5						
	削節	2	冷凍グリーンピース	3	干しいいたけ	塩	0.2	料理ワイン 1	こいくちしょうゆ 3	ひまわり油(いため用) 0.4	ポークパイオン 8	コチジャン 1	だいず 10	砂糖	0.5					
	煮干し	9	ひまわり油(いため用)	0.6	しょうが	パプリカ	0.02	パプリカ 0.02	片栗粉 0.5	塩 0.3	ポークパイオン 10	トック 20	豚肉 10	油揚げ 4	ホールトマト	20				
	なたね油(揚げ用)	0.5				まぐろ油漬	20	冷凍カットペーコン 15	みずな 20	料理酒 0.5	うすくちしょうゆ 3	冷凍液卵 15	冷凍牛肉ひき肉 10	トマトケチャップ 5						
	白ごま	0.5	カールールウ	12	ひまわり油(いため用)	にんじん	7	じゃがいも 30	しらす干し 5	塩 0.5	料理酒 0.5	にんじん 10	冷　凍　さ　い　も	20	ウスターソース 3					
	砂糖	1.5	ポークパイオン	5	ポークパイオン	たまねぎ	15	にんじん 15	油揚げ 5	こしょう 0.02	たまねぎ 30	たけのこ水煮 10	にんじん 15	料理ワイン 2						
	こいくちしょうゆ	1	トマトケチャップ	2	うすくちしょうゆ	冷凍むきだめ	10	たまねぎ 30	ます 1切(40)	ます 1切(40)	白ごま 1	青ねぎ 3	だいこん 20	塩 0.3						
	栗甘露煮	6	ウスターソース	2	料理酒	冷凍ホールコーン	8	冷凍グリーンピース 3	油揚げ 5	塩 0.3	おろしにんにく 0.1	おろしにんにく 0.1	つきこんにゃく 10	にんじん 10						
	さつまいも	30				ひまわり油(いため用)	0.4	ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 5	こしょう 0.01	ひまわり油(いため用) 0.2	ポークパイオン 8	合わせみそ 12	キャベツ 40						
	みりん	1	冷凍カリフラワー	40	塩	砂糖	2	ポークパイオン 8	うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2	米粉 1	うすくちしょうゆ 3	きゅうり 2	きゅうり 10						
	塩	0.01	マヨネーズ 1袋(8)	こしょう 0.02		こしょう	0.1	塩 0.3	みりん 1	みりん 1	なたね油(揚げ用) 2.5	塩 0.5	みりん 2	みりん 2						
						削節	0.5	こしょう 0.01	削節 1	削節 1	アップルゼリー(ミニ) 1コ(23)	こしょう 0.01	削節 2	柑橘ドレッシング 1袋(10)						

日・曜日	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだて	ごはん けい肉のみそがらめ さわにわん	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	ごはん ぶた肉入りらたま みそしる み か ん	☆郷土料理(兵庫県) ☆たこめし わかさぎのからあげ ☆もち麦めん	パ ン 焼ハンバーグ ぶた肉と野菜のスープ	ごはん あじのたつたあげ ☆黒豆 ☆かすじ	パ ン けい肉のチャウダー ゆで野菜(ブロッコリー)
お か ず の 内 容	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	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 木綿豆腐 25 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	冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 干しいいたけ 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 木綿豆腐 35 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 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍ゆでこ 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 30 わかさぎ 30 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 油揚げ 5 にんじん 10 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	チキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 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	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 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 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)

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

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。

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

アドウィンドウ 展示のお知らせ

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。

さんちから
市役所方面へ
進む

市役所
2号館
通用口

三宮
↑さんちか
通路↓
東遊園地

N
↑
アドウィンドウ

中学年一食あたり 平均栄養量
エネルギー 651kcal
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 0.40mg
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