

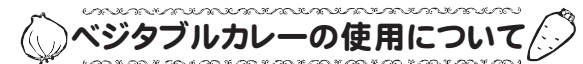
平成28年12月 こんだて表 (4地区)

◆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
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
こんだて	ごはん ベジタブルカレー ささみフライ 蒸し野菜(ブロッコリー)	パン クリームシチュー 野菜ソテー	ごはん ○新料理 ○おから肉そぼろ ぶた肉と野菜のスープ	生どんどん わかさぎのあまずけ みそしる	パン カレー肉じゃが 小魚の天ぷら みかん	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ぶたじる	パン 野菜のクリームスープ さつまももたけのかりんとう	ごはん 親子に 切干しいこのうまに	ごはん 京風うまに たまねぎ天のにびたし	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	<div>備蓄用ベジタブルカレー (180g)</div> <div>たまねぎ 32</div> <div>じゃがいも 22</div> <div>にんじん 16</div> <div>かぼちゃペースト 9</div> <div>なたね油 6.7</div> <div>とうもろこし 6.3</div> <div>マッシュポテト 4.5</div> <div>調味料等</div> <div>ささみフライ 1コ(30)</div> <div>なたね油(揚げ用) 3</div> <div>ブロッコリー 35</div> <div>青じそドレッシング 1袋(8)</div>	<div>冷凍鶏肉 30</div> <div>じゃがいも 50</div> <div>にんじん 20</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>牛乳 10ml</div> <div>ホワイトソース 30</div> <div>チキンブイオン(濃縮) 3</div> <div>料理ワイン 2</div> <div>塩 0.5</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>冷凍豚肉糸切 10</div> <div>にんじん 7</div> <div>キャベツ 35</div> <div>冷凍ホールコーン 7</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>料理酒 0.8</div> <div>塩 0.2</div> <div>こしょう 0.02</div>	<div>冷凍おから 15</div> <div>冷凍鶏肉皮引ひき肉 30</div> <div>竹輪 10</div> <div>にんじん 10</div> <div>青ねぎ 5</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>しょうが 0.3</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>砂糖 2</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>削節 0.5</div> <div>わかさぎ 25</div> <div>米粉 2.5</div> <div>なたね油(揚げ用) 1.5</div> <div>砂糖 1</div> <div>こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>酢 1.5</div> <div>こまつな 15</div> <div>にんじん 10</div> <div>キャベツ 25</div> <div>たまねぎ 15</div> <div>合わせみそ 12</div> <div>削節 2</div>	<div>牛肉 30</div> <div>冷凍液卵 20</div> <div>たまねぎ 10</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>しょうが 0.3</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>砂糖 2</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>削節 0.5</div> <div>わかさぎ 25</div> <div>米粉 2.5</div> <div>なたね油(揚げ用) 1.5</div> <div>砂糖 1</div> <div>こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>酢 1.5</div> <div>こまつな 15</div> <div>にんじん 10</div> <div>キャベツ 25</div> <div>たまねぎ 15</div> <div>合わせみそ 12</div> <div>削節 2</div>	<div>豚肉 30</div> <div>じゃがいも 60</div> <div>にんじん 15</div> <div>たまねぎ 40</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>砂糖 2</div> <div>うすくちしょうゆ 4</div> <div>料理酒 1</div> <div>カレー粉 0.3</div> <div>削節 1</div> <div>煮干し 9</div> <div>冷凍液卵 2</div> <div>小麦粉 2.5</div> <div>あおさ 0.1</div> <div>なたね油(揚げ用) 1.5</div> <div>みかん 1コ(85)</div>	<div>かぼちゃ 45</div> <div>冷凍鶏肉皮引ひき肉 25</div> <div>しょうが 0.4</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.3</div> <div>砂糖 1</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 0.5</div> <div>片栗粉 0.4</div> <div>冷凍豚肉 20</div> <div>じゃがいも 40</div> <div>にんじん 20</div> <div>ごぼう 15</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>赤みそ 11</div> <div>削節 2</div>	<div>冷凍鶏肉皮引 30</div> <div>にんじん 20</div> <div>キャベツ 30</div> <div>だいこん 25</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>バター 1</div> <div>牛乳 20ml</div> <div>ホワイトソース 25</div> <div>チキンブイオン(濃縮) 5</div> <div>料理ワイン 1</div> <div>塩 0.7</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>さつまもも 40</div> <div>なたね油(揚げ用) 1.5</div> <div>いりだいず 7</div> <div>黒砂糖 4</div> <div>塩 0.1</div>	<div>冷凍鶏肉 30</div> <div>料理酒 0.75</div> <div>冷凍液卵 30</div> <div>じゃがいも 50</div> <div>にんじん 15</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>冷凍グリーンピース 5</div> <div>砂糖 2.5</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.4</div> <div>削節 1</div> <div>切干しいこのうまに 6</div> <div>油揚げ 5</div> <div>にんじん 5</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>砂糖 1</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 0.5</div> <div>塩 0.1</div> <div>削節 0.5</div>	<div>冷凍豚肉 20</div> <div>だいず 12</div> <div>生揚げ 15</div> <div>ひじき 3</div> <div>にんじん 20</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>砂糖 3</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.2</div> <div>削節 1</div> <div>淡路たまねぎ天 20</div> <div>ほうれんそう 10</div> <div>はくさい 40</div> <div>砂糖 0.7</div> <div>だいこん 40</div> <div>きゅうり 10</div> <div>削節 1</div>	<div>マカロニ 7</div> <div>冷凍豚肉 30</div> <div>じゃがいも 40</div> <div>にんじん 15</div> <div>たまねぎ 40</div> <div>冷凍グリーンピース 7</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>砂糖 3</div> <div>ポークブイオン 5</div> <div>砂糖 0.5</div> <div>ホールトマト 20</div> <div>トマトケチャップ 5</div> <div>ウスターソース 3</div> <div>料理ワイン 2</div> <div>塩 0.3</div> <div>だいこん 40</div> <div>きゅうり 10</div> <div>中華ドレッシング 1袋(10)</div>

日・曜日	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん さわらのたつたあげ さわにわん	パン コロッケ チンゲンサイのスープ	ごはん小 ますのからあげ ◎ほうとう	ごはん 和風ハンバーグ 五色に	パン けい肉のこはくあげ はるさめ 春雨スー	
おかずの内容	<div>さわら 1切(50)</div> <div>しょうが 0.5</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 0.5</div> <div>片栗粉 5</div> <div>なたね油(揚げ用) 3</div> <div>冷凍豚肉糸切 30</div> <div>みずな 10</div> <div>にんじん 10</div> <div>だいこん 15</div> <div>ごぼう 10</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>しょうが 0.4</div> <div>うすくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>みりん 0.5</div> <div>塩 0.4</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>削節 1.5</div>	<div>チキンコロッケ 1コ(60)</div> <div>なたね油(揚げ用) 6</div> <div>チンゲンサイ 30</div> <div>冷凍豚肉 20</div> <div>木綿豆腐 25</div> <div>にんじん 10</div> <div>たまねぎ 15</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.2</div> <div>ポークブイオン 6</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.3</div> <div>こしょう 0.03</div>	<div>ます 1切(40)</div> <div>塩 0.3</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>片栗粉 3</div> <div>米粉 1</div> <div>なたね油(揚げ用) 2.5</div> <div>ほうとう 20</div> <div>冷凍鶏肉皮引 30</div> <div>料理酒 0.75</div> <div>かぼちゃ 20</div> <div>にんじん 10</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>合わせみそ 5</div> <div>こいくちしょうゆ 4</div> <div>みりん 2</div> <div>削節 2</div>	<div>豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60)</div> <div>チキンブイオン(ストレート) 7</div> <div>砂糖 2</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 1</div> <div>みりん 1</div> <div>冷凍豚肉 25</div> <div>ひじき 3</div> <div>にんじん 20</div> <div>ごぼう 25</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.6</div> <div>砂糖 2.5</div> <div>こいくちしょうゆ 3.5</div> <div>料理酒 1</div> <div>削節 1</div>	<div>冷凍鶏肉 2コ(60)</div> <div>しょうが 0.6</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 0.5</div> <div>片栗粉 4.5</div> <div>米粉 1.5</div> <div>なたね油(揚げ用) 4</div> <div>はるさめ 10</div> <div>冷凍豚肉 20</div> <div>にんじん 15</div> <div>ほうれんそう 10</div> <div>干しいたけ 0.3</div> <div>しょうが 0.3</div> <div>ひまわり油(いため用) 0.4</div> <div>ポークブイオン 5</div> <div>うすくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.4</div> <div>こしょう 0.02</div>	<div>エネルギー 628kcal</div> <div>たんぱく質 24.9g</div> <div>カルシウム 316mg</div> <div>鉄 2.2mg</div> <div>ビタミンA 247μg</div> <div>ビタミンB₁ 0.38mg</div> <div>ビタミンB₂ 0.52mg</div> <div>ビタミンC 24mg</div> <div>食物繊維 3.8g</div> <div>食塩相当量 2.2g</div> <div>脂肪エネルギー比 29%</div>



4地区 12月1日(木)

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。



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

放射性物質検査報告

10/26に検査しました「さけ・れんこん水煮」の結果はいずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

はくさい・にんじん・チンゲンサイ・ほうれんそう・こまつな・キャベツ・ブロッコリーは、神戸市内産野菜・こうべ旬菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。