



# 令和2年1月 こんだて表 (2・6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		○ 新 料 理	正 月 献 立								
	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 ち く ぜ ん に ○ いろいろひじき	ご は ん 白 み そ ぞ う に 田 作 り 風 く り き ん と ん	ご は ん タ ッ カ ン ジ ョ ン ト ッ ツ ク	小 型 パ ン ち ゃ ん ぼ ん ま す の か ら あ げ ミニゼリー(アップル)	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん つくねのうまに 豆 と ん じ る	パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー)	パ ン にこみハンバーグ ぶた肉と野菜のスープ	ご は ん けい肉のみそがらめ さ わ に わ ん	パ ン み か ン ジ ャ ム か ぼ ち ェ コ ロ ッ ケ はる 春 雨 ス ー プ	
	お か ず の 内 容	〔 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 〕 〔 にんじん 10 〕 〔 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 〕	〔 冷凍鶏肉皮付 35 〕 〔 冷凍がんとどき 20 〕 〔 にんじん 20 〕 〔 ごぼう 25 〕 〔 冷凍さやいんげん 5 〕 〔 角こんにやく 10 〕 〔 ひまわり油(いため用) 0.6 〕 〔 砂糖 3.5 〕 〔 こいくちしょうゆ 4 〕 〔 料理酒 1 〕 〔 塩 0.2 〕 〔 酢 1 〕 〔 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 〕 〔 にんじん 10 〕 〔 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 〕	〔 もち 30 〕 〔 冷凍鶏肉皮引 20 〕 〔 料理酒 0.5 〕 〔 冷凍さといも 20 〕 〔 にんじん 10 〕 〔 ほうれんそう 10 〕 〔 だいこん 20 〕 〔 合わせみそ 6 〕 〔 白みそ 2 〕 〔 削節 6 〕 〔 煮干し 9 〕 〔 なたね油(揚げ用) 0.5 〕 〔 白ごま 0.5 〕 〔 砂糖 1.5 〕 〔 こいくちしょうゆ 1 〕 〔 栗甘露煮 6 〕 〔 ざつまいも 30 〕 〔 みりん 1 〕 〔 塩 0.01 〕	〔 冷凍鶏肉皮付 60 〕 〔 おろしにんにく 0.1 〕 〔 こいくちしょうゆ 1 〕 〔 みりん 1 〕 〔 片栗粉 4.5 〕 〔 小麦粉 1.5 〕 〔 なたね油(揚げ用) 4 〕 〔 砂糖 0.8 〕 〔 こいくちしょうゆ 3 〕 〔 酢 1.2 〕 〔 コチジャン 2 〕 〔 トック 20 〕 〔 冷凍牛肉ひき肉 10 〕 〔 冷凍液卵 15 〕 〔 にんじん 10 〕 〔 たけのこ水煮 10 〕 〔 青ねぎ 3 〕 〔 白ごま 1 〕 〔 おろしにんにく 0.1 〕 〔 ひまわり油(いため用) 0.2 〕 〔 ポークパイオン 8 〕 〔 うすくちしょうゆ 3 〕 〔 塩 0.5 〕 〔 こしょう 0.01 〕	〔 中華めん 15 〕 〔 冷凍豚肉 15 〕 〔 冷凍いか 10 〕 〔 冷凍えび 10 〕 〔 料理酒 0.5 〕 〔 にんじん 10 〕 〔 キャベツ 30 〕 〔 青ねぎ 3 〕 〔 しょうが 0.5 〕 〔 ひまわり油(いため用) 0.4 〕 〔 ポークパイオン 8 〕 〔 うすくちしょうゆ 3 〕 〔 料理酒 0.5 〕 〔 塩 0.5 〕 〔 こしょう 0.02 〕 〔 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 〕 〔 アガルゼ(ミニ) 1コ(23) 〕	〔 根菜入りつくね 50 〕 〔 白ねぎ 12 〕 〔 砂糖 1 〕 〔 こいくちしょうゆ 1.5 〕 〔 料理酒 1 〕 〔 削節 0.5 〕 〔 片栗粉 0.5 〕 〔 だいず 10 〕 〔 豚肉 10 〕 〔 油揚げ 4 〕 〔 冷凍さといも 20 〕 〔 にんじん 15 〕 〔 だいこん 20 〕 〔 青ねぎ 3 〕 〔 つきこんにやく 10 〕 〔 合わせみそ 12 〕 〔 みりん 2 〕 〔 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) 〕	〔 チキンハンバーグ 1コ(60) 〕 〔 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 〕	〔 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 〕	〔 みかんジャム 1袋(15) 〕 〔 かぼちゃコロッケ 1コ(50) 〕 〔 なたね油(揚げ用) 5 〕 〔 はるさめ 10 〕 〔 冷凍豚肉 20 〕 〔 にんじん 15 〕 〔 ほうれんそう 10 〕 〔 干ししいたけ 0.3 〕 〔 しょうが 0.3 〕 〔 ひまわり油(いため用) 0.4 〕 〔 ポークパイオン 10 〕 〔 うすくちしょうゆ 3 〕 〔 料理酒 1 〕 〔 塩 0.4 〕 〔 こしょう 0.02 〕
日・曜日	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	<div><div><div>アドウィンドウ</div><div>展示のお知らせ</div><div>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。</div><div><div><div>さんちかから市役所方面へ進む</div><div>市役所2号館</div><div>市役所2号館</div><div>市役所2号館</div></div><div><div>三宮</div><div>↑</div><div>さんちか通路</div><div>↓</div><div>東遊園地</div></div></div><div>アドウィンドウ</div></div></div>			中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 650kcal 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 <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.4g
こんだて	ご は ん シーフードカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ か す じ る	パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	ご は ん ぶた肉入りにらたま み そ し る み か ん	パ ン オレンヂチキン 野 菜 ス ー プ	☆ た こ め し わかさぎのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	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				
お か ず の 内 容	〔 まぐろ野菜スープ煮 30 〕 〔 冷凍えび 10 〕 〔 冷凍いか 10 〕 〔 カレー粉 0.1 〕 〔 じゃがいも 50 〕 〔 にんじん 20 〕 〔 たまねぎ 30 〕 〔 冷凍グリンピース 3 〕 〔 ひまわり油(いため用) 0.6 〕 〔 カレールウ 12 〕 〔 ポークパイオン 5 〕 〔 トマトケチャップ 2 〕 〔 ウスターソース 2 〕 〔 冷凍カリフラワー 40 〕 〔 マヨネーズ 1袋(8) 〕	〔 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 〕 〔 つきこんにやく 5 〕 〔 酒かす 9 〕 〔 合わせみそ 6 〕 〔 うすくちしょうゆ 1 〕 〔 削節 2 〕	〔 マカロニ 7 〕 〔 牛肉 30 〕 〔 じゃがいも 40 〕 〔 にんじん 15 〕 〔 たまねぎ 40 〕 〔 冷凍グリンピース 7 〕 〔 ひまわり油(いため用) 0.6 〕 〔 ポークパイオン 5 〕 〔 砂糖 0.5 〕 〔 ホールトマト 20 〕 〔 トマトケチャップ 5 〕 〔 ウスターソース 3 〕 〔 料理ワイン 2 〕 〔 塩 0.3 〕 〔 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) 〕	〔 冷凍豚肉 25 〕 〔 冷凍液卵 25 〕 〔 なら 15 〕 〔 干ししいたけ 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 〕 〔 みかん 1コ(85) 〕	〔 冷凍鶏肉皮引 1コ(60) 〕 〔 しょうが 0.2 〕 〔 料理ワイン 1 〕 〔 ごぼう 5 〕 〔 塩 0.3 〕 〔 こしょう 0.02 〕 〔 たまねぎ 20 〕 〔 オレンジジュース 15ml 〕 〔 ひまわり油(いため用) 0.2 〕 〔 砂糖 1.5 〕 〔 こいくちしょうゆ 3 〕 〔 片栗粉 0.5 〕 〔 冷凍カットベーコン 15 〕 〔 じゃがいも 30 〕 〔 にんじん 15 〕 〔 たまねぎ 30 〕 〔 冷凍グリンピース 3 〕 〔 ひまわり油(いため用) 0.6 〕 〔 ポークパイオン 8 〕 〔 うすくちしょうゆ 2 〕 〔 塩 0.3 〕 〔 こしょう 0.01 〕	〔 冷凍ゆでだこ 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 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 〕 〔 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 〕 〔 はくさい 35 〕 〔 だいこん 15 〕 〔 青ねぎ 3 〕 〔 こいくちしょうゆ 0.5 〕 〔 うすくちしょうゆ 3 〕 〔 みりん 1 〕 〔 削節 2 〕	〔 つくだに(ひじきのり) 1袋(8) 〕 〔 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 3 〕 〔 こいくちしょうゆ 4 〕 〔 料理酒 1 〕 〔 塩 0.3 〕 〔 削節 1 〕 〔 みずな 20 〕 〔 しらす干し 5 〕 〔 油揚げ 5 〕 〔 冷凍ほうれんそう 20 〕 〔 にんじん 5 〕 〔 うすくちしょうゆ 2 〕 〔 みりん 1 〕 〔 削節 1 〕				

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

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

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。