

神戸市教育委員会  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日

15日(金)

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

こんだて

牛 どん どん

わかさぎのからあげ

み そ し る

お か ず

の 内 容

○ 新 料 理

ご は ん

ふりかけ(おかか)

ますのからあげ

○けい肉のみぞれじる

パ ン

ミルメーク(キャラメル)

けい肉のチャウダー

野 菜 ソ テ ー

ご は ん

牛肉とさといものにも

みずなのじゃこに

パ ン

だいずの洋風にこみ

野菜のドレッシングそえ

◎ 冬 至 料 理

ご は ん 小

◎ ほ う と う

ちくわ

竹輪のいそべあげ

冷凍牛肉 30

冷凍液卵 10

たまねぎ 20

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

削節 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

水綿豆腐 35

こまつな 15

たまねぎ 20

た合わせみそ 12

削節 2

＜ 1袋(2)

1切(50)

0.4

0.01

4

1.5

3

30

0.75

10

3

25

10

0.3

7

35

7

0.4

1.5

0.8

0.2

0.02

＜ 1袋(7)

25

8

40

20

30

5

0.6

1

20ml

20

3

2

0.5

0.02

10

7

35

7

0.4

1.5

0.8

0.2

0.02

＜ 30

冷凍さといも 50

15

40

15

0.6

1.5

3

0.5

0.2

1

20

5

5

20

5

2

1

1

1

＜ 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

砂糖 1.5

こいくちしょうゆ 3

料理酒 0.5

塩 0.2

削節 1

みずな 20

しらす干し 5

油揚げ 5

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

＜ 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

ホークブイヨン 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

にんじん 5

キャベツ 35

きゅうり 5

柑橘ドレッシング1袋(10)

＜ 20

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 5

こいくちしょうゆ 4

みりん 2

削節 2

竹輪 1/2本(25)

米粉 8

あおさ 0.1

なたね油(揚げ用) 4

エネルギー 640kcal

たんぱく質 25.9g

カルシウム 329mg

鉄 2.5mg

ビタミンA 329μg

ビタミンB<sub>1</sub> 0.35mg

ビタミンB<sub>2</sub> 0.53mg

ビタミンC 28mg

食物繊維 3.9g

食塩相当量 2.2g

脂肪エネルギー比 28.2%

ベジタブルカレーの使用について

1・3地区 12月8日(金)


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。



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

必  
問

A simple line drawing of a meal on a rectangular table. On the table are four items: a bowl of rice with a small portion of meat or vegetables on the side, a bowl of soup with chopsticks resting on the rim, a bowl of miso soup, and a carton of milk. A spoon lies on the table in front of the rice bowl.

下線表示は「卵除去対応料理」です。