



令和2年1月 こんだて表 (1・3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	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	小型パン	ごはん	発芽玄米入りごはん	パン	ごはん	
	けい肉のみそがらめ	にこみハンバーグ	ぶた肉入りにらたま	けい肉のチャウダー	白みそぞうに	ちゃんぽん	ちくぜんに	つくねのうまに	マカロニのトマトに	つくだに(ひじきのり)	
	さわにわん	ぶた肉と野菜のスープ	みそしる	けい肉のチャウダー	田作り風	ますのからあげ	○いろいろひじき	豆とんじる	野菜のドレッシングそえ	肉と野菜のうまに	
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 前節 1.5	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	冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 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 前節 2 みかん 1コ(85)	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)	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 6 前節 2 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 さつまいも 30 みりん 1 塩 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 アップルゼリー(ミニ) 1コ(23)	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍がんもどき 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 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 前節 2	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 ポークパイオン 5 豚肉 10 油揚げ 4 冷凍さといも 20 にんじん 15 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 前節 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 冷凍グリーンピース 7 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 0.5 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 前節 1	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 前節 1	
	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>アドウィンドウ 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>さんちかから 市役所方面へ 進む</div><div>市役所 2号館 通用口</div><div>三宮 ↑さんちか 通路↓ 東遊園地</div><div>アドウィンドウ</div></div> <td></td>		
	こんだて	ひょうごの小麦パン	☆郷土料理(兵庫県)	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん			
おかずの内容	さわらのエスニック風	☆たこめし	シーフードカレー	みかんジャム	タッカンジョン	オレンジチキン	あじのたつたあげ	<div>中学年一食あたり 平均栄養量</div> <div>エネルギー 650kcal</div> <div>たんぱく質エネルギー比 16.6%</div> <div>脂肪エネルギー比 28.7%</div> <div>カルシウム 316mg</div> <div>マグネシウム 86mg</div> <div>鉄 2.3mg</div> <div>ビタミンA 480μgRAE</div> <div>ビタミンB₁ 0.39mg</div> <div>ビタミンB₂ 0.53mg</div> <div>ビタミンC 23mg</div> <div>食物繊維 3.7g</div> <div>食塩相当量 2.4g</div>			
	チンゲンサイのスープ	☆もち麦めん	蒸し野菜(カリフラワー)	かぼちゃコロッケ	トッ	野菜スープ	☆黒豆				
	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 塩 0.4 前節 2	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 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレーウ 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)	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	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 1 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	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 パプリカ 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 冷凍グリーンピース 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	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				

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。