

# 平成31年2月 こんだて表 (5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	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	◎ 節 分 料 理		○ 新 料 理							
	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん(小)	パ ン	ご は ん	パ ン	さ け ご は ん	パ ン	ご は ん
	◎いわしのかば焼	他 人 と じ	ミルメーク(コーヒー)	カ レ ー う ど ん	神戸いちじくジャム	つくねのうまに	いわしのフライ	あげのふくめに	だいず入りチキンカレー	けい肉のみそがらめ
	ぶた肉のはりはりじる		ミンチカツ		クリームシチュー					
	節 分 豆	野菜のごまあえ	○押麦のトマトスープ	小魚のいそべあげ	煮し野菜(ブロッコリー)	か す じ る	ちゅうかスープ	さ わ に わ ん	煮し野菜(カリフラワー)	ビーフンスープ
お か ず の 内 容	いわし 2切(40)	冷凍牛肉 20	ミルメーク(コーヒー)1袋(5)	冷凍うどん 45	神戸いちじくジャム1袋(10)	里芋れんこん鶏つくね 50	いわしフライ 1枚(50)	冷凍鮭フレーク 15	冷凍鶏肉 30	冷凍鶏肉 40
	しょうが 0.5	凍り豆腐 7	ポークミンチカツ 1コ(60)	牛肉 30	冷凍鶏肉 30	白ねぎ 12	なたね油(揚げ用) 5	竹輪 5	鶏レバー 20	鶏レバー 20
	料理酒 1	冷凍液卵 30	なたね油(揚げ用) 6	にんじん 10	じゃがいも 50	砂糖 1	トマトケチャップ 2.5	冷凍ホールコーン 3	だいず水煮 30	しょうが 0.6
	片栗粉 3	にんじん 15	押麦 5	たまねぎ 30	にんじん 20	こいくちしょうゆ 1.5	ウスターソース 2.5	ひまわり油(いため用) 0.2	じゃがいも 30	おろしにんにく 0.1
	小麦粉 1	たまねぎ 30	冷凍鶏肉皮引 20	白ねぎ 5	たまねぎ 30	料理酒 1	料理酒 2.5	こいくちしょうゆ 0.2	にんじん 20	料理酒 1
	なたね油(揚げ用) 2.5	冷凍グリーンピース 5	じゃがいも 20	カレールウ 7	ひまわり油(いため用) 0.6	削節 0.5	冷凍液卵 15	料理酒 0.5	たまねぎ 30	片栗粉 6
	砂糖 3	ひまわり油(いため用) 0.4	にんじん 10	カレールウ 7	ひまわり油(いため用) 0.6	片栗粉 0.5	にんじん 15	冷凍生揚げ 45	なたね油(揚げ用) 4	白ごま 2
	こいくちしょうゆ 5	砂糖 2	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 4	牛乳 10ml	ます 25	たまねぎ 40	こいくちしょうゆ 3	ひまわり油(いため用) 0.6	赤みそ 4
	みりん 2	こいくちしょうゆ 2	キャベツ 20	料理酒 2	ホワイトソース 30	塩 0.05	冷凍ホールコーン 8	料理酒 1	カレールウ 8	砂糖 1
	冷凍豚肉 15	料理酒 1	おろしにんにく 0.1	こいくちしょうゆ 4	チキンブイオン(濃縮) 3	料理酒 0.75	スイートコーンペースト 32	料理酒 1	チキンブイオン(濃縮) 4	みりん 2
	木綿豆腐 30	塩 0.5	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 2	チキンブイオン(濃縮) 3	油揚げ 2	にんじん 10	冷凍豚肉糸切 30	トマトケチャップ 2	ビーフン 8
	油揚げ 3	塩 0.5	チキンブイオン(濃縮) 6	料理酒 2	料理ワイン 2	にんじん 10	じゃがいも 15	こまつな 10	冷凍豚肉糸切 20	冷凍豚肉糸切 20
	みずな 20	削節 1	ホルトマト 20	削節 2	塩 0.5	だいこん 25	にんじん 10	じゃがいも 10	ウスターソース 2	ほうれんそう 5
	にんじん 10	チンゲンサイ 10	砂糖 0.5	煮干し 9	塩 0.5	青ねぎ 3	ごま油 0.2	ごぼう 10	料理ワイン 2	はくさい 30
しょうが 0.3	うすくちしょうゆ 4	トマトケチャップ 5	米粉 3	つきこんにやく 5	つきこんにやく 5	チキンブイオン(濃縮) 5	しょうが 0.4	料理ワイン 2	干ししいたけ 0.3	
料理酒 1	にんじん 7	料理ワイン 1	あおさ 0.1	こしょう 0.02	酒かす 9	こいくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 3	こしょう 0.01	ポークブイオン 10	
塩 0.1	キャベツ 40	塩 0.4	なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍ブロッコリー 40	合わせみそ 6	料理酒 1	みりん 0.5	冷凍カリフラワー 40	うすくちしょうゆ 3	
削節 2	白ごま 2			アイランドドレッシング1袋(8)	うすくちしょうゆ 1	塩 0.5	塩 0.4	塩 0.5	料理酒 1	
節分豆 1袋(10)	中華ドレッシング1袋(10)	こしょう 0.01			削節 2	こしょう 0.01	削節 1.5	青じそドレッシング1袋(8)	こしょう 0.02	
日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	セ ル フ ド ッ グ	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん	米 粉 パ ン	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 326mg 鉄 2.4mg ビタミンA 409μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.38mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC 26mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29.5%
	京 風 う ま に	み 所 ラ ー メ ン	ハッシュドビーフ	(ウインナー・野菜)	鉄 火 に	味 つ け の り	八 宝 菜	おろしハンバーグ	あじのケチャップソース	
	たまねぎ天のにびたし	あまからごぼう	野菜のドレッシングそえ	豆 乳 チ ャ ウ ダ ー	くきわかめのものにもの	ぶた肉とだいこんのいために	あ げ ぎ ょ う ざ	五 色 に	ウインナーポトフ	
お か ず の 内 容	冷凍豚肉 25	中華めん 15	冷凍牛肉 40	チキンスティック 2本(40)	冷凍牛肉 30	味つけのり 1袋(1.5)	豚肉 25	豆腐入りチキンハンバーグ1コ(60)	あじ 1切(50)	
	だいず 12	豚肉 20	にんじん 20	なたね油(揚げ用) 1.5	生揚げ 35	冷凍豚肉 30	冷凍えび 15	冷凍おろしだいこん 25	料理酒 1	
	冷凍がんもどき 15	冷凍いか 10	たまねぎ 50	にんじん 5	じゃがいも 40	だいこん 35	冷凍いか 10	チキンブイオン(ストレート) 7	塩 0.2	
	ひじき 3	料理酒 0.25	冷凍グリーンピース 5	キャベツ 30	じゃがいも 40	にんじん 15	料理酒 0.75	砂糖 1	こしょう 0.01	
	にんじん 20	にんじん 10	マッシュルーム 10	たまねぎ 10	にんじん 15	ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 15	こいくちしょうゆ 2	小麦粉 5	
	冷凍さやいんげん 5	キャベツ 30	ひまわり油(いため用) 0.6	塩 0.1	ごぼう 20	ポークブイオン 5	はくさい 60	片栗粉 0.5	なたね油(揚げ用) 3	
	ひまわり油(いため用) 0.6	青ねぎ 3	ポークブイオン 5	カレー粉 0.2	ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 1	たまねぎ 30	冷凍液卵 15	砂糖 0.5	
	砂糖 3	ひまわり油(いため用) 0.4	ホルトマト 30	トマトケチャップスティック1本(8)	合わせみそ 6	こいくちしょうゆ 2	青ねぎ 8	冷凍豚肉 25	トマトケチャップ 6	
	こいくちしょうゆ 4	ポークブイオン 8	トマトケチャップ 4	料理ワイン 0.25	砂糖 3	みりん 2	干ししいたけ 0.5	ひじき 3	ウスターソース 3	
	料理酒 1	合わせみそ 8	トマトケチャップ 4	ベーコン 10	こいくちしょうゆ 0.8	オイスターソース 2	ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 20	荒挽ミカケルウインナー 25	
	塩 0.2	うすくちしょうゆ 1	ウスターソース 5	じゃがいも 35	料理酒 1	トウバンジャン 0.04	こいくちしょうゆ 2	ごぼう 25	じゃがいも 40	
	削節 1	塩 0.1	料理ワイン 2	にんじん 15	こいくちしょうゆ 0.8	片栗粉 0.5	料理酒 1	にんじん 20	冷凍さやいんげん 5	
	淡路たまねぎ天 20	こしょう 0.02	塩 0.5	たまねぎ 30	料理酒 1	木綿豆腐 35	塩 0.3	冷凍さやいんげん 5	にんじん 25	
	冷凍ほうれんそう 10	ごぼう 40	こしょう 0.02	冷凍グリーンピース 5	削節 1	油揚げ 3	片栗粉 1	ひまわり油(いため用) 0.6	たまねぎ 30	
はくさい 40	ガーリック 0.04	こしょう 0.02	ひまわり油(いため用) 0.6	くきわかめ 2	じゃがいも 20	ひじき入りぎょうざ2コ(36)	砂糖 2.5	ひまわり油(いため用) 0.6		
砂糖 0.7	片栗粉 4	バター 1	パター 1	しらす干し 5	なたね油(揚げ用) 1.5	なたね油(揚げ用) 1.5	こいくちしょうゆ 3.5	チキンブイオン(濃縮) 4		
こいくちしょうゆ 2	なたね油(揚げ用) 2.5	米粉 2	豆乳 30ml	料理酒 1	たまねぎ 15	杏仁豆腐 30	料理酒 1	塩 0.8		
削節 1	白ごま 0.5	にんじん 5	ホワイトソース 30	砂糖 2	青ねぎ 3	りんごレトルト 20	削節 1	こしょう 0.02		

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

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじん・白ねぎは、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。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

神戸市学校給食

検索