



# 令和7年1月 こんだて表 (1・3地区)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない(代替食持参もしない) =代替食持参 =卵除去食希望(対応料理のみ)  
アレルギー除去食対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

★=季節料理 ○=新料理



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない  
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

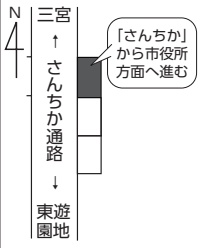
日	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> いちごジャム <input type="checkbox"/> けい肉のチャウダー <input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	<b>正月献立</b> <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぞうに <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> くりぎんとん	<input type="checkbox"/> ひょうごの小麦パン <input type="checkbox"/> だいの洋風にこみ <input type="checkbox"/> 煮野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のみぞれあえ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポトフ <input type="checkbox"/> 白身魚フライ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> みずなのじゃこに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こうやのそばろに <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> ミニゼリー(ピーチ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> タツカンジョン <input type="checkbox"/> トック	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のうまに <input type="checkbox"/> ひじきののもの <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> けい肉のトマトに <input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ
おかずの内容(g)	いちごジャム 1袋(10) 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 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	もち 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 削節 1 出しこんぶ 0.5 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 0.8 栗甘露煮 6 さつまいも 40 みりん 1 塩 0.01	冷凍牛肉 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 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイオン 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 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 ポークブイオン 15 料理ワイン 2 木綿豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 青ねぎ 3 神戸産みそ 12 削節 2	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 2 神戸産しらす干し 5 冷凍油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 15 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 1 削節 1	凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引ひき肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 冷凍えのきたけ 6 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 ピーチゼリー(ミニ) 1コ(21)	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 片栗粉 4.5 米粉 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 15 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 削節 0.5 こしょう 0.01	牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 ホールトマト 20 たまねぎ 40 砂糖 0.3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 料理ワイン 2 砂糖 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 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 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 みかん 1コ(85)	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ホールトマト 20 砂糖 0.3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 料理ワイン 2 砂糖 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 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 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.3 こしょう 0.03

日	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分 表 2020年版(八訂)」に基 づき算出しています。
こんだて	★郷土料理(兵庫県) <input type="checkbox"/> ★たこめし <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たこめしの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> ★かすじる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエンヌスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> シーフードカレー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングそえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	★郷土料理(兵庫県) <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> つくだに(兵庫のり) <input type="checkbox"/> ぶた肉入りにらたま <input type="checkbox"/> ★パチじる	○新料理 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> ○冬野菜のスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ちくぜんに <input type="checkbox"/> 切干しだいこんのカレーいため	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> ちゃんぼん <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あじのたつたあげ <input type="checkbox"/> ★黒豆 <input type="checkbox"/> ★ぼたんじる	エネルギー 620kcal たんぱく質エネルギー比 17.6% 脂肪エネルギー比 31.5%
おかずの内容(g)	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 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 冷凍豚肉 20 冷凍油揚げ 4 にんじん 20 だいこん 30 白ねぎ 10 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	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(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 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 冷凍こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	まぐろ野菜スープ煮 30 冷凍いか 10 冷凍えび 15 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 なたね油(いため用) 0.6 カレールー 12 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 だいこん 50 きゅうり 10 ごまドレッシング 1袋(8)	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 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 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.1 料理酒 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01 そうめん(パチ) 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 冷凍油揚げ 5 にんじん 20 だいこん 25 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍豚肉 30 だいこん 25 はくさい 30 にんじん 20 ほうれんそう 10 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.03	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 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	中華めん 15 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 たまねぎ 20 青ねぎ 3 冷凍ホールコーン 5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 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(50) 削節 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 1コ(60)	あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 黒豆煮豆 15 冷凍しし肉 15 料理酒 1 さんしょう 0.01 油揚げ 3 にんじん 20 だいこん 30 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 7 合わせみそ 12 みりん 1 削節 2	エネルギー 620kcal たんぱく質エネルギー比 17.6% 脂肪エネルギー比 31.5% カルシウム 354 mg マグネシウム 84 mg 鉄 3.0 mg ビタミンA 355 µgRAE ビタミンB1 0.38 mg ビタミンB2 0.51 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 2.2 g

## アドウィンドー 展示のお知らせ

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ーに展示します。ぜひ、ご覧ください。

【期間】  
12月26日(木)～  
1月30日(木)



## 1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: —