



# 令和7年1月 こんだて表 (2・6地区)

★=季節料理 ○=新料理



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。

◆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"/> ごはん <input type="checkbox"/> ちくぜんに <input type="checkbox"/> 餅干しだいのカレーいため	<input type="checkbox"/> パ <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"/> 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"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぞうに <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> くりきんとん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぞうに <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> くりきんとん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> タッカンジョン <input type="checkbox"/> トック	<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"/> ひょうごの小麦パン <input type="checkbox"/> だいたの洋風こみ <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> フレンドレッシング	<input type="checkbox"/> ★郷土料理(兵庫県) <input type="checkbox"/> ★たごめし <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たごめしの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> ★かすじる	<input type="checkbox"/> パ <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
おかずの内容(g)	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 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 塩 0.1 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	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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.03	牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5.5 料理酒 2 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 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)	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 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 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(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 3 なたね油(揚げ用) 1.5 アップルゼリー 1コ(60)	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 ポークパイオン 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 パブリカ 0.03 冷凍ブロッコリー 40 フレンドレッシング 1袋(8)	冷凍ゆでだご 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 砂糖 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 4 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	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 ポークパイオン 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 削節 1 みずな 20 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 5 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 1 削節 1	

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)
こんだて	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエヌスープ	<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"/> 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	<input type="checkbox"/> パ <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	<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	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> けい肉のトマトに <input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ	<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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こうやのそぼろに <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> ミニゼリー(ピーチ)
おかずの内容(g)	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 冷凍ごまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 酢 3 水綿豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 3 青ねぎ 3 神戸市産みそ 12 削節 2	★郷土料理(兵庫県) 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 削節 1 出しこんぶ 0.5	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 チキンパイオン(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	まぐろ野菜スープ煮 30 冷凍いか 10 冷凍えび 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 なたね油(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 だいこん 50 きゅうり 10 ごまドレッシング 1袋(8)	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 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 15 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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	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 冷凍ごまつな 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)

### 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)

N 三宮  
↑ さんちか通路  
↓ 東遊園地  
[さんちか]から市役所方面へ進む

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