# 令和7年1月　こんだて表　（5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 | □パン<br>□スライスチーズ<br>□にこみハンバーグ<br>□ジュリエンヌスープ | ★郷土料理(兵庫県)<br>□ごはん<br>□つくだに(兵庫のり)<br>□ぶた肉入りにらたま<br>□★バチじる | □パン<br>□けい肉のトマトに<br>□チンゲンサイのスープ | □ごはん<br>□シーフードカレー<br>□野菜のドレッシングそえ<br>　□野菜<br>　□ごまドレッシング | □パン<br>□いちごジャム<br>□けい肉のチャウダー<br>□カリフラワーの米粉(こめこ)あげ | 正月献立<br>□ごはん<br>□ぞうに<br>□田作り風<br>□くりきんとん | □ごはん<br>□牛肉のうまに<br>□ひじきのにもの<br>□みかん | □ごはん<br>□けい肉と野菜のうまに<br>□みずなのじゃこに | □ごはん<br>□けい肉のみぞれあえ<br>□みそしる | □小型パン<br>□ちゃんぽん<br>□ますのからあげ<br>□アップルゼリー |
| おかずの内容（g） | スライスチーズ 1枚(20)<br>チキンハンバーグ 1コ(60)<br>たまねぎ 10<br>なたね油(いため用) 0.2<br>砂糖 0.5<br>トマトケチャップ 6<br>ウスターソース 3<br>カットベーコン 20<br>じゃがいも 30<br>にんじん 15<br>冷凍こまつな 10<br>たまねぎ 30<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 8<br>料理ワイン 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01 | つくだに(兵庫のり) 1袋(6)<br>冷凍豚肉 25<br>冷凍液卵 25<br>にら 15<br>干ししいたけ 0.5<br>しょうが 0.2<br>なたね油(いため用) 0.4<br>こいくちしょうゆ 0.1<br>料理酒 1.5<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>そうめん(バチ) 10<br>冷凍鶏肉皮引 25<br>料理酒 0.5<br>冷凍油揚げ 5<br>にんじん 20<br>だいこん 25<br>青ねぎ 3<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.2<br>削節 1<br>出しこんぶ 0.5 | 冷凍鶏肉皮付 60<br>たまねぎ 30<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ホールトマト 20<br>砂糖 0.3<br>トマトケチャップ 4<br>ウスターソース 1<br>料理ワイン 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>片栗粉 0.5<br>チンゲンサイ 30<br>冷凍豚肉 20<br>木綿豆腐 25<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>なたね油(いため用) 0.2<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>こしょう 0.03 | まぐろ野菜スープ煮 30<br>冷凍いか 10<br>冷凍えび 10<br>カレー粉 0.1<br>じゃがいも 50<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリンピース 3<br>なたね油(いため用) 0.6<br>カレールウ 12<br>ポークブイヨン 5<br>トマトケチャップ 2<br>ウスターソース 2<br>だいこん 50<br>きゅうり 10<br>ごまドレッシング 1袋(8) | いちごジャム 1袋(10)<br>冷凍鶏肉皮引 25<br>鶏レバー 8<br>じゃがいも 40<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリンピース 5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>牛乳 20ml<br>ホワイトソース 20<br>チキンブイヨン(濃縮) 3<br>料理ワイン 2<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>冷凍カリフラワー 40<br>米粉 10<br>塩 0.3<br>なたね油(揚げ用) 6 | もち 30<br>冷凍鶏肉皮引 20<br>料理酒 0.5<br>にんじん 10<br>ほうれんそう 10<br>だいこん 20<br>うすくちしょうゆ 2<br>塩 0.3<br>削節 1<br>出しこんぶ 0.5<br>煮干し 9<br>なたね油(揚げ用) 0.5<br>白ごま 0.5<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 0.8<br>栗甘露煮 6<br>さつまいも 40<br>みりん 1<br>塩 0.01 | 牛肉 35<br>冷凍生揚げ 30<br>にんじん 25<br>たまねぎ 40<br>白ねぎ 10<br>角こんにゃく 20<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 5.5<br>料理酒 2<br>ひじき 4<br>冷凍豚肉糸切 10<br>にんじん 5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>料理酒 0.5<br>削節 0.5<br>みかん 1コ(85) | 冷凍鶏肉皮付 50<br>料理酒 1<br>じゃがいも 60<br>にんじん 15<br>たまねぎ 40<br>冷凍グリンピース 5<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>削節 1<br>みずな 20<br>神戸産しらす干し 5<br>冷凍油揚げ 5<br>冷凍ほうれんそう 20<br>にんじん 5<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>みりん 1<br>削節 1 | 冷凍鶏肉皮付 60<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 4.5<br>米粉 1.5<br>なたね油(揚げ用) 4<br>冷凍おろしだいこん 20<br>砂糖 1.8<br>こいくちしょうゆ 3<br>酢 3<br>木綿豆腐 35<br>冷凍油揚げ 3<br>じゃがいも 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>青ねぎ 3<br>神戸市産みそ 12<br>削節 2 | 中華めん 15<br>豚肉 15<br>冷凍いか 10<br>冷凍えび 10<br>料理酒 0.5<br>にんじん 10<br>キャベツ 30<br>たまねぎ 20<br>青ねぎ 3<br>冷凍ホールコーン 5<br>しょうが 0.5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 0.5<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>ます 1切(50)<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 3<br>米粉 1<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>アップルゼリー 1コ(60) |

| 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 | □ごはん<br>□ちくぜんに<br>□切干しだいこんのカレーいため | ○新料理<br>□パン<br>□かぼちゃコロッケ<br>□○冬野菜のスープ | ★郷土料理(兵庫県)<br>□ごはん<br>□あじのたつたあげ<br>□★黒豆<br>□★ぼたんじる | □ごはん<br>□こうやのそぼろに<br>□さわにわん<br>□ミニゼリー(ピーチ) | □パン<br>□ポトフ<br>□白身魚フライ | ★郷土料理(兵庫県)<br>□★たこめし<br>　□ごはん<br>　□たこめしの具<br>□わかさぎのからあげ<br>□★かすじる | □ひょうごの小麦パン<br>□だいずの洋風にこみ<br>□蒸(む)し野菜(ブロッコリー)<br>　□ブロッコリー<br>　□フレンチレッシング | □ごはん<br>□タッカンジョン<br>□トック |
| おかずの内容（g） | 冷凍鶏肉皮付 35<br>冷凍がんもどき 20<br>にんじん 20<br>ごぼう 25<br>冷凍さやいんげん 5<br>角こんにゃく 10<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 3.5<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>塩 0.1<br>削節 1<br>切干しだいこん 6<br>冷凍牛肉ひき肉 15<br>にんじん 5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>ウスターソース 3<br>料理酒 1<br>みりん 1.5<br>カレー粉 0.2 | かぼちゃコロッケ 1コ(50)<br>なたね油(揚げ用) 5<br>冷凍豚肉 30<br>だいこん 25<br>はくさい 30<br>にんじん 20<br>ほうれんそう 10<br>なたね油(いため用) 0.4<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 3.5<br>料理酒 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.03 | あじ 1切(50)<br>しょうが 0.5<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>料理酒 0.5<br>片栗粉 5<br>なたね油(揚げ用) 3<br>黒豆煮豆 15<br>冷凍しし肉 15<br>料理酒 1<br>さんしょう 0.01<br>油揚げ 3<br>にんじん 20<br>だいこん 30<br>ごぼう 10<br>青ねぎ 3<br>つきこんにゃく 7<br>合わせみそ 12<br>みりん 1<br>削節 2 | 凍り豆腐 8<br>冷凍鶏肉皮引ひき肉 25<br>にんじん 5<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.4<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 2<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 2<br>片栗粉 0.5<br>削節 1<br>冷凍豚肉糸切 30<br>冷凍こまつな 10<br>じゃがいも 15<br>にんじん 15<br>ごぼう 15<br>冷凍えのきたけ 6<br>しょうが 0.4<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>みりん 0.5<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>削節 1.5<br>ピーチゼリー(ミニ) 1コ(21) | 冷凍牛肉角切 35<br>じゃがいも 40<br>にんじん 25<br>たまねぎ 30<br>だいこん 20<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 15<br>料理ワイン 2<br>塩 0.8<br>こしょう 0.02<br>カレー粉 0.3<br>白身魚フライ 1コ(40)<br>なたね油(揚げ用) 4 | 冷凍ゆでだこ 18<br>竹輪 5<br>にんじん 5<br>ごぼう 5<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>料理酒 0.5<br>わかさぎ 35<br>米粉 3.5<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>砂糖 1.3<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>料理酒 1.5<br>冷凍豚肉 20<br>冷凍油揚げ 4<br>にんじん 20<br>だいこん 30<br>白ねぎ 10<br>つきこんにゃく 5<br>酒かす 9<br>合わせみそ 6<br>うすくちしょうゆ 1<br>削節 2 | 冷凍牛肉 30<br>だいず 10<br>じゃがいも 40<br>にんじん 20<br>たまねぎ 20<br>冷凍グリンピース 5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>デミグラスソース 10<br>ポークブイヨン 5<br>ホールトマト 20<br>砂糖 0.5<br>ウスターソース 2<br>料理ワイン 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>ガーリック 0.02<br>パプリカ 0.03<br>冷凍ブロッコリー 40<br>フレンチドレッシング 1袋(8) | 冷凍鶏肉皮付 60<br>おろしにんにく 0.1<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>みりん 1<br>片栗粉 4.5<br>米粉 1.5<br>なたね油(揚げ用) 4<br>砂糖 0.8<br>こいくちしょうゆ 3<br>酢 1.2<br>コチジャン 1<br>トック 15<br>冷凍牛肉ひき肉 10<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>たけのこ水煮 10<br>青ねぎ 5<br>白ごま 1<br>おろしにんにく 0.1<br>なたね油(いため用) 0.2<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 3<br>塩 0.5<br>こしょう 0.01 |

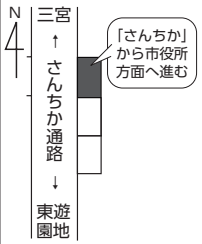
中学年一食あたり
平均栄養量
※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています。

| | |
|---|---|
| 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 |

## アドウイ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イ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：