



# 令和6年 5月 こんだて表 (2・6地区)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない(代替食持参もしいない) =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。

※今月はありません

日	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	
こんだて	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> だいたいの洋風にごみ <input type="checkbox"/> 煮野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> キャベツのとりそぼろに <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こうやの五目に <input type="checkbox"/> ひじきのにも	<input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 背割パン <input type="checkbox"/> チキンスティック <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 野菜スープ	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> けんちん汁 <input type="checkbox"/> けんちん汁 <input type="checkbox"/> けんちん汁 <input type="checkbox"/> けんちん汁 <input type="checkbox"/> けんちん汁	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○さわらの野菜あんかけ <input type="checkbox"/> 若竹じる <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> チゲンサイのスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> チゲンサイのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ひじきウエット) <input type="checkbox"/> けい肉のうまに <input type="checkbox"/> つまみぶた肉のいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> フィッシュ&チップス <input type="checkbox"/> 白身魚フライ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> スーパージョウに	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 特のおイスターソースいため <input type="checkbox"/> とうふと野菜のスープ <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> けい肉のチャウダー <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ
	冷凍牛肉 30 だいたい 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 パプリカ 0.02 ガーリック 0.03 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 わかつね 0.7 合わせみそ 12 削節 2	凍り豆腐 13 冷凍牛肉 30 にんじん 25 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 角ごんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 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	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 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 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(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	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 塩 0.15 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 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 たまねぎ 30 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 5 たまねぎ 10 冷凍むきえだまめ 5 冷凍ホールコーン 5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.5 にんじん 15 ちらしほこ(白) 20 にんじん 15 たけのこ水煮 15 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 削節 1 出しこんぶ 0.5 かしわもち 1コ(30)	ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 チゲンサイ 30 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	ふりかけ(ひじき) 1袋(28) 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきごんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 冷凍豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍まつな 30 にんじん 15 白ねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 35 なたね油(揚げ用) 1 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ(粉末) 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	冷凍牛肉 40 にんじん 10 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 塩 0.1 冷凍グリーンピース 5 たまねぎ 30 こしょう 0.01 オイスターソース 2 バター 1 牛乳 20ml 木綿豆腐 45 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	みかんジャム 1袋(15) 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 たまねぎ 30 ホワイソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 30 だいたい 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 パプリカ 0.02 ガーリック 0.03 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 わかつね 0.7 合わせみそ 12 削節 2	凍り豆腐 13 冷凍牛肉 30 にんじん 25 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 角ごんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 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	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 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 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(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	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 塩 0.15 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 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 たまねぎ 30 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 5 たまねぎ 10 冷凍むきえだまめ 5 冷凍ホールコーン 5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.5 にんじん 15 ちらしほこ(白) 20 にんじん 15 たけのこ水煮 15 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 削節 1 出しこんぶ 0.5 かしわもち 1コ(30)	ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 チゲンサイ 30 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	ふりかけ(ひじき) 1袋(28) 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきごんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 冷凍豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍まつな 30 にんじん 15 白ねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 35 なたね油(揚げ用) 1 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ(粉末) 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	冷凍牛肉 40 にんじん 10 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 塩 0.1 冷凍グリーンピース 5 たまねぎ 30 こしょう 0.01 オイスターソース 2 バター 1 牛乳 20ml 木綿豆腐 45 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	みかんジャム 1袋(15) 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 たまねぎ 30 ホワイソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	
	冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 牛肉 30 チゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 まぐろ油漬 20 つきごんにやく 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 こしょう 0.01 削節 1.5	頭取りハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(ストレート) 7 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 1 冷凍豚肉 30 ごぼう 40 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 冷凍グリーンピースペースト 25 カットベーコン 8 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 アップルゼリー(ニコ) 1コ(21)	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 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5 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 6 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	しゅうまい(えび) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ(粉末) 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 料理ワイン 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 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 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 にんじん 15 ごぼう 15 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	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 17.3% 脂肪エネルギー比 32.1% カルシウム 320mg マグネシウム 84mg 鉄 2.9mg ビタミンA 349μgRAE ビタミンB1 0.43mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.2g	神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。		
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉の黒糖に <input type="checkbox"/> 牛肉と野菜のしょうがじる	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ <input type="checkbox"/> いちごゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おろしハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色きんぴら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉のなんばんづけ <input type="checkbox"/> みそしる	★季節料理 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> けい肉のトマトに ★グリーンスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のあまずつけ <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> しょうまいのからあげ(えび) <input type="checkbox"/> ビーフンいため	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ポークカレー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 柑橘ドレッシング	<input type="checkbox"/> ★たけのこごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たけのこごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> さわにわん	<p>神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。</p>			
	冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 牛肉 30 チゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 まぐろ油漬 20 つきごんにやく 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 こしょう 0.01 削節 1.5	頭取りハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(ストレート) 7 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 1 冷凍豚肉 30 ごぼう 40 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 冷凍グリーンピースペースト 25 カットベーコン 8 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 アップルゼリー(ニコ) 1コ(21)	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 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5 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 6 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	しゅうまい(えび) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ(粉末) 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 料理ワイン 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 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 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 にんじん 15 ごぼう 15 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	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 17.3% 脂肪エネルギー比 32.1% カルシウム 320mg マグネシウム 84mg 鉄 2.9mg ビタミンA 349μgRAE ビタミンB1 0.43mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.2g	神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。		
おかずの内容(g)	冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 牛肉 30 チゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 まぐろ油漬 20 つきごんにやく 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 こしょう 0.01 削節 1.5	頭取りハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(ストレート) 7 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 1 冷凍豚肉 30 ごぼう 40 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 冷凍グリーンピースペースト 25 カットベーコン 8 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 アップルゼリー(ニコ) 1コ(21)	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 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5 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 6 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	しゅうまい(えび) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ(粉末) 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 料理ワイン 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 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 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 にんじん 15 ごぼう 15 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	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 17.3% 脂肪エネルギー比 32.1% カルシウム 320mg マグネシウム 84mg 鉄 2.9mg ビタミンA 349μgRAE ビタミンB1 0.43mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.2g	神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。		
	冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 牛肉 30 チゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 まぐろ油漬 20 つきごんにやく 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 こしょう 0.01 削節 1.5	頭取りハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(ストレート) 7 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 1 冷凍豚肉 30 ごぼう 40 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 冷凍グリーンピースペースト 25 カットベーコン 8 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 アップルゼリー(ニコ) 1コ(21)	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 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5 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 6 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	しゅうまい(えび) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1						