



# 令和7年2月 こんだて表 (5地区)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない(代替食持参もなし) =代替食持参 =卵除去食希望(対応料理のみ)  
アレルギー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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こんだて	<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	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> オレンジチキン <input type="checkbox"/> 野菜スープ <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> いわしのかぼ焼 <input type="checkbox"/> ぶた肉のはりはりじる <input type="checkbox"/> 節分豆	<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"/> ポーククリームスープ	<input type="checkbox"/> さげごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さげごはんの具 <input type="checkbox"/> あげのふくめに <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色に <input type="checkbox"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ガンボ <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> ミルメーク(ココア) <input type="checkbox"/> みそラーメン <input type="checkbox"/> ミートボールのからあげ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハッシュドビーフ <input type="checkbox"/> バジルポテト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ほうげんまい 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> けい肉のピリからに <input type="checkbox"/> 豆とんじる
おかずの内容(g)	冷凍豚肉カット 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 3 砂糖 15 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 ごまつな 15 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.2 料理ワイン 1 たまねぎ 0.3 こしょう 0.02 パプリカ 0.02 たまねぎ 20 オレンジジュース 15 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 片栗粉 0.5 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 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01 ぶどうゼリー 1コ(70)	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.5 冷凍豚肉 15 木綿豆腐 30 冷凍油揚げ 3 みずな 20 にんじん 15 だいこん 25 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 0.1 節分豆 1袋(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 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 1本(8) 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 10 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 25 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02	冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 冷凍生揚げ 45 塩 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 冷凍えのきたけ 5 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	豆腐リキハンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 35 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1 ぼんかん 1コ(80)	砂糖入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 35 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍オクラ 5 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 ホールトマト 20 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.01 ケイジャン 0.05 米粉 1.5 キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.03 ミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5	ミルメーク(ココア) 1袋(8) 冷凍中華めん 35 冷凍豚肉 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 35 青ねぎ 5 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ガーリック 0.04 ポークブイヨン 8 合わせみそ 9 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.03 ミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 神戸市産だいたず 10 豚肉 10 冷凍油揚げ 5 にんじん 15 だいこん 30 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 みりん 2 削節 2	

日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28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(8訂)」に基 づき算出しています。
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> ビーフンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> 牛肉入りきんぴら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 神戸いちじくジャム <input type="checkbox"/> 豆乳チャウダー <input type="checkbox"/> 小魚の米粉あげ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のみそがらめ <input type="checkbox"/> カインザウ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> いわしフライ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸市産味つけのり <input type="checkbox"/> カレー肉じゃが <input type="checkbox"/> つくねのうまに	<input type="checkbox"/> こめこ 米粉入りパン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <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"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろのあげに <input type="checkbox"/> みそしる	エネルギー 621 kcal たんぱく質エネルギー比 18.0% 脂肪エネルギー比 31.7%
おかずの内容(g)	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 ピーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干しいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールー 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 牛肉 20 にんじん 10 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3	神戸いちじくジャム 1コ(10) 豆乳 30ml 冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 カットベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 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 米粉と豆乳のホワイトルウ 6 ポークブイヨン 8 料理ワイン 2 こしょう 0.01 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 たまねぎ 10 にんじん 25 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 冷凍鶏肉皮付 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイヨン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	神戸市産味つけのり 1袋(15) 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 根菜入りつくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 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 0.04 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	まぐろ 60 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 みりん 0.5 はくさい 25 だいこん 25 木綿豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 合わせみそ 12 削節 2	カルシウム 321 mg マグネシウム 85 mg 鉄 2.9 mg ビタミンA 459 µgRAE ビタミンB1 0.46 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.3 g



節分は立春の前日のことです。病いやけがなどを「悪い鬼(おに)」に見立て、鬼を追い出すために「豆まき」をします。また、鬼の苦手な「いわし」や「ひいらぎの葉」をかざって、鬼を追い払います。



## 2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: \_\_\_\_\_