## 

日・曜日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
п "шп		211 (74)	01 (7)	111(*1*)	OH ( <u>m</u> )	01()()	101 (31)	114(11)	12日(並)			17 日 (34)
こんだて	<i>→</i> /+ /	/+ /	13°	-i + /	,,°	-i + /	カぼナッパン		d. #II 13° >.	☆季節料理	'l .	/s°
	ご は ん	ご は ん		ご は ん	パック	ご は ん	かはらやハン		小型パン	菜 め し	ご は ん	パン
	ちくぜんに	みそしる	さわらのエスニック風	やまとに	ハ 牛肉のいために	カレー肉じゃが	さけフライ	しゅうまいのからあげ	カリフラワーのあまずづけ	☆ 焼 さんま	こうやの五目に	ちゅうか風たまごとじ
	  わかさぎのからあげ		チンゲンサイとコーンのスープ	あまずあえ		<b>懐つくねのあんかけ</b>	とうふと野莖のスープ	わかめスープ		ぶたじる	野菜のごまあえ	はるまき
	「冷凍鶏肉 35	_	//さわら 1切(50)		< バター 1コ(8)	(冷凍豚肉 30			4	/ 冷凍こまつな 25		☆ 冷凍鶏肉皮引ひき肉 20
	冷凍生揚げ 25	11 :	\$1 #H 湯6 1	がいず 13	「冷凍牛肉 35	じゃがいも 60		\こいくちしょうゆ 0.7		しらす干し 3	冷凍豚肉 30	冷凍液卵 40
	にんじん 20	L144 C 12	きな粉 3.5	じゃがいも 40	/さつまいも 45	にんじん 15 たまねぎ 40	11 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	冷凍ほうれんそう 20   にんじん 10	冷凍いか 10   料理酒 0.25	冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用) 0.2	にんじん 15	冷凍えび 15   料理酒 0.5
	ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5	II: しようか 0.31	片栗粉 2    一味とうがらし 0.01	にんじん 15 たけのこ水煮 10	なたね油(揚げ用)1.5		II	だいこん 10   水煮ぜんまい 7	「料理酒 0.25   にんじん 15	砂糖 0.6	たまねぎ 30	にんじん 20
	角こんにゃく 10	\ひまわり油(いため用)0.6	なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4	つきこんにゃく 10	ひじき 3	ひまわり油(いため用)0.6	パン粉 8	しょうが 0.2 白ごま 1		こいくちしょうゆ 1   塩 0.2	冷凍さやいんげん 5	たまねぎ 30
	ひまわり油(いため用)0.6	11	たまねぎ 10 /砂糖 3	ひまわり油(いため用)0.6	にんじん 15	砂糖 2 うすくちしょうゆ 4	くなたね油(揚げ用) 4	ごま油 0.4	たまねぎ 20 青ねぎ 5	↓削節 0.5 √焼さんま 1切(25)	角こんにゃく 10 砂糖 2	たけのこ水煮 15 青ねぎ 5
おかず	砂糖 3.5   こいくちしょうゆ 4		こいくちしょうゆ 2	<ul><li>砂糖 4</li><li>こいくちしょうゆ 6</li></ul>	冷凍さやいんげん 5	料理酒 1	冷凍豆腐 45	こいくちしょうゆ 4	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用)0.2		干ししいたけ 0.5
の内容	料理酒 1	片栗粉 0.8	塩 0.2	料理酒 1	しょうが 0.5	カレー粉 0.3 削節 1			ウスターソース 5 料理酒 0.5	/ しょうが 1   砂糖 2	料理酒 1	しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6
V) PI &	塩 0.2	こまつな 15		【削節	ひまわり油(いため用) 0.6	グ 里芋れんこん鶏つくね 50	たまねぎ 20	└ なたね油(揚げ用)1.5		こいくちしょうゆ 3.5		チキンプイヨン(ストレート) 5
	し ↓ 削節 1 ✓ わかさぎ 30	にんじん 10	にんじん 10 たまねぎ 15	しらす干し 3   チンゲンサイ 10	砂糖 2.5   こいくちしょうゆ 3.5	【ひまわり袖(いため用)0.4	冷凍ほうれんそう 10   干ししいたけ 0.3	うずら卵水煮 20		料理酒 1.5   豚肉 20	I HINN I	砂糖 1
	米粉 3	キャベツ 25	冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.4	にんじん 5	料理酒 1	自ねぎ 12 ひまわり油(いため用)0.2			冷凍カリフラワー 40   /砂糖 1	じゃがいも 40	冷凍ほうれんそう 15	こいくちしょうゆ 3   料理酒 0.5
	なたね油(揚げ用) 2	たまねぎ 15 合わせみそ 12	ポークブイヨン 8	キャベツ 40	塩 0.1	砂糖 2	うすくちしょうゆ 3	白ごま 1	酢 1.5	にんじん 20 ごぼう 15		塩 0.6
	/砂糖 1.5   こいくちしょうゆ 3	削節 2	料理酒 1	砂糖 1   うすくちしょうゆ 3	┌ 冷凍カリフラワー 40	こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	塩 0.5	うすくちしょうゆ 3	[ 温 0.15	青ねぎ 3 合わせみそ 12	h > + 0	
		〈カット柿 1コ(40)	塩 0.3 こしょう 0.03	III	青じそドレッシング 1袋(8)		こしょう 0.02	塩 0.4 こしょう 0.01	< ヨーグルト 1コ(80)	削節 2	中華ドレッシング 1袋(10)	なたね油(揚げ用)1.5
	···	,			,	,		1 *	, , , , , ,		·	0.12 (1.114 (0.017 ) 1.17 2.10
日・曜日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり	(3.2)
日・曜日	18日(木) ☆ 季 節 料 理	19日(金)	22日(月)		24日(水) 新料理	25日(木)	26日(金)	29日(月)		,	中学年一食あたり平均栄養量	( (
日・曜日	☆季節料理	19日(金) パ ン	22日(月)	23日(火)			26日(金) セルフドッグ		30日(火)	31日(水)	平均栄養量	
	☆季節料理	パン		23日(火)	の新料理パン	ごはん(小)	セルフドッグ	ごはん	30日(火) ☆ 季 節 料 理 ご は ん	31日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 639kcal	「カミカミ料理」
	☆ 季 節 料 理 ご は ん		ごはん	23日(火)	の新料理パン	ごはん(小)	セルフドッグ	ごはん	30日(火) ☆ 季 節 料 理 ご は ん	31日(水)	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質	
	<ul><li>☆季節料理</li><li>ご は ん</li><li>ぶた肉のなんばんづけ</li><li>☆きのこじる</li></ul>	パン	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら	23日(火) ご は ん 京風うまに	新料理パン あげじゃがのミートソース	ご は ん ( 小 ) にこみうどん 小魚のいそべあげ	セルフドッグ	ご は んビーフカレー	30日(火) ☆季節料理ごはん ☆森の焼ハンバーグ	31日(水) パ ン けい肉のチャウダー	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 639kcal  たんぱく質 26.0g	
	☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづけ ☆ き の こ じ る た べ る 小 魚 //冷凍豚肉 50	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (/冷凍豚肉 50	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる <ふりかけ 1袋(2)	23日(火) ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし 「冷凍豚肉 25	<ul><li>新料理</li><li>パン</li><li>あげじゃがのミートソース</li><li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li><li>びじゃがいも 60</li></ul>	ご は ん ( 小 ) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし)	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ ((チキンスティック 2本(40)	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35	30日(火)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん  ☆森の焼ハンバーグ み そ し る	31日(水) パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテル	平均栄養量	「カミカミ料理」
	☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづけ ☆ き の こ じ る た べ る 小 魚 (冷凍豚肉 こいくちしょうゆ 25 料理酒 0.5	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (/冷凍豚肉 50 塩 0.4	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる くふりかけ 1袋(2) (冷凍いか 1切(40)	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「冷凍豚肉 25 だいず 12	<ul><li>新料理</li><li>パン</li><li>あげじゃがのミートソース</li><li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li><li>びじゃがいも 60</li></ul>	ご は ん ( 小 ) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 「冷凍うどん 45 牛肉 25	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (プキャンスティック 2本(40) (フまわり油(いため用) 0.2	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35	30日(火)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん  ☆森の焼ハンバーグ み そ し る  (「夏蝋人リチキンハンバーグ 1コ(の) ひまわり油(いため用)0.4	31日(水) パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテル 冷凍鶏肉皮引 25 カルバー 8 じゃがいも 40	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄	「カミカミ料理」
	☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづけ ☆ き の こ じ る た べ る 小 魚 (冷凍豚肉 こいくちしょうゆ 2 料理形 55 月果粉 55	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (冷凍豚肉 50 塩 0.4 こしょう 0.01 ひまわり油(いため用) 0.5	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる くふりかけ 1錠(2) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 4	23日(火) ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし 「冷凍豚肉 25	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>じゃがいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用) 0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> </ul>	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 「冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (プチャンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) <sup>冷凍牛肉</sup> 35	30日(火)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん  ☆森の焼ハンバーグ み そ し る  (「夏霧人)チキンハンバーグ 12(60) (ひまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10	31日(水) パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテル 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	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg	「カミカミ料理」
	☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづけ ☆ き の こ じ る た べ る 小 魚 (冷凍豚肉 (こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 なたね油(揚げ用) 3 にんじん	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (冷凍豚肉 50 塩 0.4 こしょう 0.01 いまわり油(いため用) 0.5 たまねぎ 12	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる くふりかけ 1錠(2) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 (小麦粉 10	23日 (火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>じゃがいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用) 0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> <li>にんじん 15</li> </ul>	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 「冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (グチキンステイック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20	30日(火)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん  ☆森の焼ハンバーグ み そ し る  (「夏蝋人リチキンハンバーグ 1コ(の) ひまわり油(いため用)0.4	31日(水) パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテル 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバーも 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 ひまわり油(いため用)の危いため用の危いであり用いため用の危いであり用いため用の危いため用のものものものものものものものものものものものものものものものものものものも	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg	「カミカミ料理」
	☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづけ ☆ き の こ じ る た べ る 小 魚 (冷凍豚肉 こいくちしょうゆ 2 料理酒 りたなたね油(揚げ用) 3 にたじん たまね 15 (砂糖 3	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (冷凍豚肉 50 塩 0.4 こしょう 0.01 いまわり油(いため用)0.5 たまねぎ 12 ひまわか油(いため用)0.2 トマトケチャップ 16	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる <ふりかけ 1袋(2) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>びたがいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用) 0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 40</li> </ul>	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 「冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 〜 冷凍牛肉 35 しゃがいも 50 にんじん 20	30日(火)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん  ☆森の焼ハンバーグ み そ し る  (「豆蝋人) テキンハンバーグ 1コ(の) ( ひまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5	パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテルト 8 では、 30 では、 40 にんじん 20 たまねぎ 30 でまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20mm	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub>	「カミカミ料理」
こんだて	☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづけ ☆ き の こ じ る た べ る 小 魚 「冷凍豚肉 2 料理粉 なんしようゆ 2 料理敷物 なんしん たしまりね たしまりな たたもしまうゆ なたしまりな たいくぎ なたしまりな のこ しん にんじん たったもしまりな のこ しん のこ しん のこ いくぎ のこ もの にんじん のこ しん のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくち のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくぎ のこ いくさ のこ いくぎ のたまれ油(場げ用) 3 にんじん のきまれる のきまれる のきまれる のきまれる のきまれる のきまれる のきまれる のきまれる のきまれる のきまれる のきまれる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもまる のもる のもまる のもる のもる のもる のもる のもる のもる のもる のも	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (冷凍豚肉 50 塩 0.4 こしょう 0.01 ひまわり油(いため用) 0.5 たまねぎ 12 ひまわり油(いため用) 0.2 トマトケチャップ 16 ウスターソース 4 料理ロイン 1	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる <ふりかけ 1袋(2) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩なたね油(揚げ用) 6 (冷凍鶏肉皮引 15	23日 (火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>びたがいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用)0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 40</li> <li>マッシュルーム 10</li> </ul>	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 「	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (グチキンステイック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40	30日(火)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆森の焼ハンバーグ み そ し る  ( 図覧入りチキンハンバーグ 口(の) ひまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1.5	パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテル にゃがいも 40にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンビース 5 ひまわり油(いため用)0.6 バター	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg	「カミカミ料理」
	☆ 季 節 料 理  ご は ん ぶた肉のなんばんづけ ☆ き の こ 小 魚  「冷ッとしょうゆ 2 料理教 なたじんぎんじんが なんじんぎんでんじんが なたればんが なたればんが なたればんが が表ればんが がある。 「砂糖」 「砂糖」 「いくちしょうゆ 3 正にようがらし 0.01	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (冷凍豚肉 50 塩こしょう 0.01 ひまわり油(いため用)0.5 たまねぎ 12 ひまわり油(いため用)0.2 トマトケチャップ 16 ウスターソース 4 料理ワイン 1 じゃがいも 30	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる くふりかけ 1数(2) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 (冷凍液卵 4 小麦粉 0.3 なたね油(揚げ用 6 (冷凍週酒 0.5) 冷凍できといも 20	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>じゃがいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用)0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 40</li> <li>マッシュルーム 10</li> <li>冷凍グリーンビース 3</li> </ul>	ご は ん ( 小 ) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし)  「	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (グチャンスティック 2本(40) (ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8)	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう)    冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンビース 3 ひまわり油(いため用) 0.6	30日(火)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆森の焼ハンバーグ み そ し る  (「夏薫刈りキシハンバーグ 10個) のまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2	パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテルト 8 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で	平均栄養量  - エネルギー	「カミカミ料理」
こんだて	☆ 季 節 料 理  ご は ん ぶた肉のなんばんづけ ☆ き の こ 小 魚  た べ る 肉 た べ る 内 にこれ	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ 一 冷凍豚肉 50 塩 こしょう 0.01 いまわり油(いため用)0.2 たまねぎ 12 ひまわり油(いため用)0.2 トマトケチャップ 16 ウスターソース 4 料理ワイン 1 じゃがいも 30 にんじん 5	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天 ぷら のっぺいじる くふりかけ 1錠(2) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 (冷凍液卵 4 小麦粉 0.3 なたね油(揚げ用) 6 (冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「 令凍豚肉 25 だいず 12	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>びたがいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用)0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 40</li> <li>マッシュルーム 10</li> </ul>	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし)	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8) 冷凍ホールコーン 10	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンビース 3 ひまわり油(いため用)0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5	30日(火)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆森の焼ハンバーグ み そ し る  ( 図覧入りチキンハンバーグ 口(の) ひまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1.5	パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテル 冷凍鶏肉皮引 25 鶏ルバー 8 地でからしたまれます。30 冷凍グリーンピース、5 かまかり油(いため用)0.6 オーター 20ml ホワイイコン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 こしょう 0.02	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg	「カミカミ料理」
こんだて	☆ <b>季 節 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづけ</b> ☆ <b>き の こ じ る</b> た べ <b>も へ る 小 魚</b> (冷凍豚肉しょうゆ。25  片栗根和油(揚げ用) 3  にんじれます。5  なたれじんまれま。15  (砂糖 3  こ 所味としかじ 100  冷凍凍肉のきたけ 10  冷凍凍肉 0.5  冷凍凍肉 3  に いくちしょうゆ 3  所味とうがらし 0.01  冷凍凍肉 3  (冷辣肉肉 3  「 いくちしょうゆ 3  所味としんの皮皮の皮皮 10  冷凍寒肉肉 15  料理肉 105	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (冷凍豚肉 50 塩 0.4 こしょう 0.01 ひまわり油(いため用) 0.5 たまねぎ 12 ひまわり油(いため用) 0.2 トマトケチャップ 16 ウスターソース 4 料理ワイン 1 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 自いんげんまめビューレ 15	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる くふりかけ 1数(2) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 (冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩なたね油(揚げ用) 6 (冷凍鶏肉皮引 15 冷凍鶏といも 20 にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 10	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「 冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>じゃがいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用) 0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 40</li> <li>マッシュルーム 10</li> <li>冷凍グリーンピース 3</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.6</li> </ul>	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (グチャンスティック 2本(40) (ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8)	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2	30日(火) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆森の焼ハンバーグ み そ し る (「夏素人)チキンハンバーグ 12(60) ひまわり油 (いため用) 0.4 マッシュルーム水 60 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5	パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテルト・	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC 24mg	「カミカミ料理」
こんだて	☆ 季 節 料 理	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ / 冷凍豚肉 50 塩 0.4 こしょう 0.01 ひまわり油ぎ 12 ひまわり油(いため用) 0.5 たまね 2 マナップ 16 ウスタワイン 1 じゃがいも 30 にんじん 5 たいれんまかじょしい 1 パセリ 0.5	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天 ぷら のっぺいじる へかけ 19(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 0.3 なたね油(揚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 15 冷凍できといも 20にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 10 青ねぎ 3	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  一 冷凍豚肉 25 だいず 12     冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20     冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 4 埋酒 0.2 削節 1 こまつな 20	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>じゃがいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用)0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 40</li> <li>マッシュルーム 10</li> <li>冷凍グリーンピース 3</li> <li>ひまわり油(いため用)0.6</li> <li>トマトケチャップ 9</li> </ul>	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし)	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベッ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8) 合凍ホールコーン 10 スイートコーンベースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2	30日(火) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆森の焼ハンバーグ み そ し る (「夏素人)チキンハンバーグ 12(60) ひまわり油(いため用) 0.4 マッシュルーム 木石 マッシュルーム たち 冷凍えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5	パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカケテル	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC 24mg 食物繊維	「カミカミ料理」
こんだて	☆ <b>夢 幣 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづけ</b> ☆ <b>き の る 小 魚 た べ 像</b> 「冷で、	パ ンポークチャップ 野菜のポタージュ (冷凍豚肉 50 塩 こしょう 0.01 ひまわり油(いため用) 0.5 たまねぎ 12 ひまわり油(いため用) 0.2 トマトケチャッブ 16 ウスチーソース 4 料理 ワイン 1 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめじューレ 15 バセリ ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷらのっぺいじる へかけ 1数(20) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 10 (海療液卵 4 小麦粉 10 (塩たね油(揚げ用) 6 (冷凍潤液 20 にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 23 みりん 0.5	23日(火)  ご は ん 京 風 うまに こまつなのにびたし  冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 こまつな 20 竹輪 10	<ul> <li>新料理</li> <li>パン</li> <li>あげじゃがのミートソース</li> <li>ゆで野菜(ブロッコリー)</li> <li>びたずいも 60</li> <li>なたね油(揚げ用)0.3</li> <li>冷凍牛肉ひき肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 40</li> <li>マッシュルーム 10</li> <li>冷凍グリーンビース 3</li> <li>ひまわり油(いため用)0.6</li> <li>トマトケチャップ 9</li> <li>ウスターソース 3.5</li> </ul>	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 合凍うどん 45 牛肉 25 合凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベッ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマドケチャップスティック1本(8) 合凍ホールコーン 10 スイートコーンベースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2	30日(火) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆森の焼ハンバーグ み そ し る (「夏素人)チキンハンバーグ 12(60) ひまわり油 (いため用) 0.4 マッシュルーム水 60 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5	パ ンけい肉のチャウダーカミカミビーンズフルーツカクテルト 漁肉皮引 25 を 20 ではたれる 20 ではないがしたながりがしたがしたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいがいたがいが、 20 ではカリーンピース 20 でまかりが 21 インコース 20 手が出 20 ではからいずる 20 ではからいずる 20 ではからいずる 20 ではからいずる 20 ではないがずる 20 ではないがある 20 ではないがある 20 ではないがある 20 ではないがある 20 ではないからいないがある 20 ではないがある 20 ではないがある 20 ではないがある 20 ではないからいないがある 20 ではないがある 20 ではないがある 20 ではないがある 20 ではないがある 20 ではないからいないがある 20 ではないがある 20 ではないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがな	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg  鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC 24mg 食物繊維 4.1g	「カミカミ料理」
こんだて	☆ <b>夢 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづける た き べ 豚肉のもしょうゆ</b> こ 料理栗粉ねにん おき しょうらり 20 大 大 なんじねがん 15 なんしねがら 20 大 なんじね 15 なんしね 15 からし 0.01 合冷凍潤酒 といも 20 た み 15 からに 3 で 15 からに 4 で 4 で 15 がらに 1	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ (	ご は ん ふりかけ(のり) いかの 天 ぷら のっぺいじる へかけけ 1数(20) (	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  一 冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 4 塩 0.2 削節 1 こまっな 20 竹輪 10 キャベッ 30	プ 新 料 理 パ ン あげじゃがのミートソース ゆで野菜(ブロッコリー) ( じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 0.3 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 冷凍グリーンビース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 合凍うどん 45 牛肉 25 合凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 煮干し 9 米粉 3	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベッ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8) 合凍ホールコーン 10 スイートコーンベースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう)	30日(火) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆森の焼ハンバーグ み そ し る (「夏霧从)チキ>ハハーグ 1コ(60) ひまわり油 (いため用) 0.4 マッシュルーム 入 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイヨン (ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 じゃがいも 25 にんじん 15	パ マウダーカミカラ マウダーカミカミビーンズフルーツカケテル クラリー 25 次 フルーツカケテル 冷寒 じゃかじんき 20 からかじんき がいかい 40 にたま 水りりに かま かりり マッカット インコー 1 とりだすま りに かいしらご 割り とりだすま りに かいしら がいしょう かり 8 とりだすま りに かいしら がいしょう かり 8 とりだすま りん カクナル ボリー 20 スカクナル ボリー 20 スカクナル 1 イン 1 に かいしょう かり 8 とりだす とりだす 1 に りがらま りしょう かり 8 とりだけ 1 に りがらする 1 に りがらする 1 に りがらする 1 に りがらする 1 に りがら 1 に りがらする 1 に りがら 1 に りがらする 1 に りがら 1 に りがらい 1 に り	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC 24mg 食物繊維 4.1g 食塩和当量	「カミカミ料理」
こんだて	☆ <b>季 節 料 理 ご は ん ぶた肉のなんばんづける た べ 豚肉 の こ 小 魚</b> (	パ ン ポークチャップ 野菜のポタージュ / 冷凍豚肉 50 塩こしょう 0.01 こまわり油ぎ 12 ひまわり油ぎ 12 ひまわり油ぎ 12 ひまわり油でいため用 0.2 トマトケチソース 4 料理でいいも 30 にんじん 5 たまんぱんまめじムーレ 15 パセリ ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ボークブイヨン 10 塩 1 こしょう 0.02	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天 ぷら のっぺいじる くふりかけ 1契(2) 令 次 いかけ 1切(40) 小 大変	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  一 冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 4 塩 0.2 削節 1 こまっな 20 竹輪 10 キャベッ 30	新 料 理	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 ※粉 3	セルフドッグ (ウインナー・野菜) コーンスープ (チキンスティック 2本(40) しまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5キャベツ 30 たまねぎ 10 しまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8) 合演ボールコーン 10 スイートコーンベースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイヨン(濃縮) 10	ご は ん ビーフカレー ゆで野菜(ほうれんそう) 「冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2	30日(火) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ☆森の焼ハンバーグ み そ し る ( 夏薫从) チキッハッパーク 1口(6) ひまわり油 (いため用) 0.4 マッシュルーム素 1 0 冷凍えのきたけ 5 チキッグ (ヨンストルート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12	プリスター 31日(水) スプリスター 1 (水) スプリン (水) 内のチャウダー カミカミビーンデン フルーツカクテル 海奥 ででした 20ml (からから 20ml	平均栄養量  エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB 0.37mg ビタミンB 0.54mg ビタミンC 24mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量	「カミカミ料理」

10月目標 よくかんで食べよう

ホームページ 「食材の産地情報」「放 射性物質検査結果」を掲載しています

> 神戸市学校給食 (検索)

放射性物質検査報告 8/20に検査 しました「牛肉」の結果は「検出せず」で した。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつなは、神戸市内産野菜・ こうべ旬菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。