

神戸市教育委員会  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
こんだて	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	パ                  ん	ご                  は                  ん	○ 新 料 理 ご                  は                  ん					
	けい肉のみぞれあえ	豆乳チャウダー	他 人 と      じ	○ けい肉のみそがらめ	クリームシチュー	味 つ け の り	は                  る                  ま                  き	親                  子                  に	小                  は                  ん                  う                  ど                  ん
	み                  そ                  し                  る	野菜のドレッシングそえ	わかさぎのあまずつけ	旬 菜 ス ー プ	ゆで野菜(ブロッコリー)	か                  す                  じ                  る	フ                  ォ                  ー                  ガ                  ー	ひじきと油あげのもの	ちくわ 竹輪のいそべあげ
	冷凍鶏肉    60 塩                  0.3 こしょう    0.01 片栗粉       4.5 小麦粉       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 じゃがいも    25 にんじん     15 たまねぎ    20 青ねぎ       3 合わせみそ    12 削節           2	冷凍えび    10 料理ワイン    0.25 ペーコン     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 ひまわり油(いため用)    0.6 バター       1 豆乳           30ml ホワイトソース    30 ポークパイオン    5 料理ワイン    2 塩                  0.4 こしょう     0.01 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)	牛肉           20 凍り豆腐     7 冷凍液卵     30 にんじん     15 たまねぎ     30 冷凍グリーンピース    5 ひまわり油(いため用)    0.4 砂糖          4 こいくちしょうゆ    2 料理酒       1 塩                  0.5 削節           1 わかさぎ     30 米粉           3 なたね油(揚げ用)    2 砂糖          1.2 こいくちしょうゆ    2 酢                  2	冷凍鶏肉    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    2 料理酒       1 ひまわり油(いため用)    0.4 白ごま       2 赤みそ       4 砂糖          1 みりん       2 片栗粉       0.5 こまつな     30 豚肉           20 にんじん     10 たまねぎ     15 冷凍ホルコーン    5 ひまわり油(いため用)    0.4 ポークパイオン    8 こいくちしょうゆ    2.5 料理酒       1 塩                  0.3 こしょう     0.03	冷凍鶏肉    30 鶏レバー     20 しょうが     0.6 にんじん     20 たまねぎ     30 ひまわり油(いため用)    0.6 牛乳           10ml ホワイトソース    30 チキンブイヨン(濃縮)    3 料理ワイン    2 塩                  0.5 こしょう     0.02 冷凍ブロッコリー    40 フレッシュドレッシング 1袋(8)	味付けのり 1袋(1.5) さわら       1切(50) しょうが     0.5 こいくちしょうゆ    2 料理酒       0.5 片栗粉       5 なたね油(揚げ用)    3 冷凍豚肉     20 油揚げ       2 にんじん     10 だいこん     25 青ねぎ       3 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	春巻        1本(40) なたね油(揚げ用)1.5 平めんビーフン    10 冷凍鶏肉皮引    25 ほうれんそう    15 キャベツ     25 青ねぎ       3 チキンブイヨン(濃縮)    5 砂糖          0.1 ニョクマム     3 塩                  0.4 こしょう     0.01	冷凍鶏肉    30 料理酒       0.75 冷凍液卵     30 じゃがいも    50 にんじん     15 たまねぎ     30 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                  0.4 削節           1 ひじき       5 油揚げ       5 にんじん     5 ひまわり油(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	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 カレールー    7 砂糖          0.2 こいくちしょうゆ    4 料理酒       2 削節           2 竹輪        1/2本(25) 米粉           8 あおさ       0.1 なたね油(揚げ用)    4
おかず の 内 容									

中学年一食あたり  
平均栄養量

---

エネルギー  
623kcal

---

たんぱく質  
25.1g

---

カルシウム  
314 mg

---

鉄  
2.3 mg

---

ビタミンA  
393 μg

---

ビタミンB<sub>1</sub>  
0.34 mg

---

ビタミンB<sub>2</sub>  
0.53 mg

---

ビタミンC  
20 mg

---

食物繊維  
3.6g

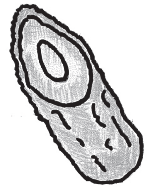
---

食塩相当量  
2.3g

---

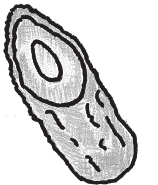
脂肪エネルギー比  
30%

## 竹輪の いそべあげ



平成 29 年  
2 月より、  
米粉使用の  
いそべあげ  
に変更しま  
す。

下線表示は「卵除去対応料理」です。



平成 29 年  
2 月より、  
米粉使用の  
いそべあげ  
に変更しま  
す。