

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
				☆郷土料理(兵庫県)		
こんだて	パ ン タ ッ カ ン ジ ョ ン ト ツ ク	ご は ん 肉 と 野 菜 の う ま に み ず な の じ ゃ こ に	パ ン だ い ず の 洋 風 に こ み 野 菜 の ド レ ッ シ ング そ え	ご は ん つ く だ に (兵 庫 の り) あ じ の た つ た あ げ ☆ も ち 麦 め ん	ご は ん ビ ー フ カ レ ー 煮 し 野 菜 (カ リ フ ラ ワ ー)	小 型 パ ン ち ゃ ん ぼ ん ミ ート ボ ール の か ら あ げ
お か ず の 内 容	冷凍鶏肉 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	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 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 0.3 削節 1 みずな 20 しらす干し 5 油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 削節 1	冷凍牛肉 30 だいず 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 ひまわり油(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 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コールスロードレッシング 1袋(10)	□ つくだに(兵庫のみ) 1袋(8) あじ 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 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	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 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 冷凍カリフラワー 40 ノンエッグドレッシング 1袋(8)	中華めん 15 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ミートボール(野菜) 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5

下線表示は「卵除去対応料理」です。