平成28年11月こんだて表 (4地区)

◆牛乳は毎日つきます神戸市教育委員会◆ごはんは神戸市内産米です(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
				季節献立	F		○ 新 料 理				
こんだて			I TII		-						
	ひじきごはん	パン	小型パン	ご は /	. ご は ん	パン	ご は ん	パン	ご は ん	ぶたにらどん	パン
	ますのからあげ	ごぼう入りミンチカツ	スパゲティミートソース	さんまのかば紫	鉄 火 に	ポークシチュー	けい肉のうまに	けい肉とさつまいものうまに	きんぴらだいず	はたはたのからあげ	けい肉のチャウダー
	みそしる	野菜のポタージュ	だいずとにぼしのいそあえ	きのこスープ	゚ ひじきととうもろこしのにもの	野菜のドレッシングそえ	○れんこんのソテー	ブロッコリーのガーリックいため	いかだんごのスープ	かきたまじる	蒸し野菜 (ブロッコリー)
	していき 2		/ スパゲティ 22	でんま 1切(40	_	/ 冷凍豚肉 35	/ 冷凍鶏肉 40	冷凍鶏肉 50	くだいず 10	/ 冷凍豚肉 30	/ 冷凍鶏肉皮引 25
	しらす干し 3 竹輪 5	しなたね油(揚げ用) 6	冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10	しょうが 0. 料理酒	ラ 生揚げ 35 1 じゃがいも 40	じゃがいも 50 にんじん 20	冷凍がんもどき 25にんじん 25	しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	冷凍豚肉 25 にんじん 8	にら 10 にんじん 5	鶏レバー 8
	油揚げ 3 にんじん 7	(じゃがいも 30	たまねぎ 45	片栗粉 小麦粉	3 しゃがいも 40 1 にんじん 15	たまねぎ 30	たまねぎ 30	料理酒 0.3	ごぼう 12	しょうが 0.3	じゃがいも 40
	ひまわり油(いため用) 0.2	にんじん 5	冷凍グリーンピース 5	なたね油(揚げ用) 2.	ラ ごぼう 20	マッシュルーム 7	青ねぎ 5	片栗粉 5	つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4	ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1	にんじん 20 たまねぎ 30
	砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 30	ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 こいくちしょうゆ	5 ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6	つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6	\ なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30	砂糖 1.6	こいくちしょうゆ 2.5	たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5
	料理酒 1	自いんげんまめピューレ 15	ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9		2 合わせみそ 6 0 砂糖 3		砂糖 3	. なたね油(揚げ用) 1	料理酒 1.5	料理酒 1 削節 0.5	ひまわり油(いため用) 0.6
おかず	削節 0.5 ます 1切(40)		ウスターソース 3.5	えのきたけ 1	1 - 10/5/19/00 08	トマトケチャップ 2.5	こいくちしょうゆ 5	にんじん 20	こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4	「 はたはた 25	バター 1
の内容	塩 0.3	パセリ 0.5	料理ワイン 1	干ししいたけ 0. 豚肉 2	3 101 700 200	ウスターソース 2	料理酒 2 削節 1	たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6	/ イカだんご 30	塩 0.1 米粉 2.5	牛乳 20ml
	した こしょう 0.01 が 片栗粉 3	ひまわり油(いため用) 0.4	塩 0.3	木綿豆腐 3	5 削節 1	料理ワイン 2	れんこん水煮 20	砂糖 3	にんじん 10 チンゲンサイ 10	なたね油(揚げ用) 1.5	ホワイトソース 20
	- 米粉 1	豆乳 20ml	○ こしょう○ 0.02○ いりだいず8	青ねぎ	O D じき 3 冷凍ホールコーン 10	塩 0.3 こしょう 0.02	チンゲンサイ 20	こいくちしょうゆ 4	えのきたけ 5	冷凍液卵 25 木綿豆腐 25	チキンプイヨン(濃縮) 3
	↓ なたね油(揚げ用) 2.5┌ じゃがいも 25	ポークブイヨン 5	煮干し 6	しょうが 0. ひまわり油(いため用) 0.	9	II	冷凍豚肉 20 ひまわり油(いため用) 0.4	トマトケチャップ 2 冷凍ブロッコリー 40	干ししいたけ 0.3	こまつな 20	料理ワイン 2
	にんじん 15 たまねぎ 20	塩 1	白ごま 0.5	ポークブイヨン	を にんじん 8	「にんじん 5	料理酒 1	ポークハム 5	しょうが 0.4 チキンプイヨン(濃縮) 7	にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.5	塩 0.5
	たまねさ 20 青ねぎ 3	こしょう 0.02	あおさ 0.1	こいくちしょうゆ 料理酒	2 ひまわり油(いため用) 0.4	キャベツ 35	塩 0.2	ガーリック 0.02	うすくちしょうゆ 2.5	塩 0.3	こしょう 0.02
	合わせみそ 12 削節 2	米粉 2	砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	塩 0. こしょう 0.0	- 11	\$\(\text{bu}\) 5	こしょう 0.02 オイスターソース 1	ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	料理酒 1	片栗粉 1 削節 2	冷凍ブロッコリー 40
						1 ○ 州価トレップノノク 300 (101)	I	1 \ Jiii \ U.1	11 1 1 1 1 1 1 1 1	II BURN Z	11 相順ドレッシング 1 4章(8) 1
日・曜日	17日(木)		1,300,77		122771		, , , , , , , , ,		塩 0.5	(High Z	L 和風ドレッシング 1 袋(8)
日・曜日	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		中学年一食あたり 平均栄養量
日・曜日	17日(木)	18日(金)	21日(月)		24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)		季節の食材が	中学年一食あたり
日・曜日	ごはん		1,300,77	22日(火)	24日(木)	25日(金)		29日(火)	30日(水)		中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー
	ごはん	18日(金)	21日(月)	22日(火) ご は / あじのたつたあい	24日(木)	25日(金) パ ン	28日(月)	29日(火)	30日(水) ☆季 節 料 理	季節の食材が	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は んいかのてりに	18日(金) パ ンさけフライ	21日(月) ご は ん こうやの五目に	22日(火) ご は / あじのたつたあい とうふと野菜のスープ	24日(木) げごはん小 カレーうどん	25日(金) パ ン にこみハンバーグ	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに	29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に	30日(水) ☆季 節 料 理 パ ン 五目タンメン	季節の食材が	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー
	ごはん	18日(金) パ ン	21日(月)	22日(火) ご は / あじのたつたあい とうふと野菜のスープ	24日(木) デ ご は ん 小 プ カレーうどん ブ カリフラワーの天ぷら	25日(金) パ ン にこみハンバーグ	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに	29日(火) ロコがけんまい 発芽玄米入りごはん	30日(水) ☆季 節 料 理 パ ン	季節の食材が	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに	18日(金) パ ン さけフライ ビーフンスープ	21日(月) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ	22日(火) ご は か あじのたつたあい とうふと野菜のスープ り ん こ	24日(木) デ ご は ん 小 ガ レ ー う ど ん ・ カリフラワーの天ぷら (冷凍シどん 45	25日(金) パ ン にこみハンバーグ ス - プ に	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに 田 作 り 風	29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る	30日(水) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト (タンメン 8 豚肉 20	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 「冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5	パ ン さ け フ ラ イ ビーフンスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01	21日(月) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10	22日(火) ごはん あじのたつたあい とうふと野菜のスープ りんこ (あじ 1切(50) しょうが 0. こいくちしょうゆ	24日(木) デ ご は ん 小 ガ レ ー う ど ん ご カリフラワーの天ぷら (冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10	25日(金) パ ン にこみハンバーグ ス ー プ に 「チキンハンパーグ 1 □ (60)	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに 田 作 り 風	29日(火) ロンがげんまい 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60	30日(水) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト 「タンメン 8 豚肉 20 ☆冷凍えび 10	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 「冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3	パ ン さけフライ ビーフンスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4	21日(月) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30	22日(火) ごはん あじのたつたあい とうふと野菜のスープ りんこ のあじ 1切(50 しょうが 0. こいくちしょうゆ 料理酒 0.	24日(木) だはん小 カレーうどん がカリフラワーの天ぷら 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30	プリス フリス に できない アンバーグ フェー プログラ に できない アンバーグ 1 コ (60) たまねぎ 10 でまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに 田 作 り 風 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60	29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13	30日(水) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト (タンメン 8 豚肉 20	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 「冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5	パ ン さ け フ ラ イ ビーフンスープ さけ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8	21日(月) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15	22日(火) ごはん あじのたつたあい とうふと野菜のスー りんこ (あじ 1切(50 しょうが 0. こいくちしょうゆ 料理酒 0. 片栗粉	24日(木) だはん小 カレーうどん がカリフラワーの天ぷら 一 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5	プリス マン に できない アンドン 1 コ (60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6	28日(月) ごはん 人冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15	29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12	30日(水) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト (タンメン 8 豚肉 20 (冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 「冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3	パ ン さけフライ ビーフンスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4	21日(月) ごはん こうやの五目に 野菜のごまあえ 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30	22日(火) ごはん あじのたつたあい とうふと野菜のスー りんこ のあじ 1切(50 しょうが 0. こいくちしょうゆ 料理酒 0. 片栗粉	24日(木) デ ば ん 小 プ カレーうどん ブ カリフラワーの天ぷら (プリスターソース 3	28日(月) は ん 内を野菜のうまに 田 作 り 風 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40	29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3	30日(水) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト / タンメン 像液えび 10 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 「冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4	パ ン さ け フ ラ イ ビーフンスープ さけ 1 切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4	21日(月) ごはん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2	22日(火) ごはがあいのたつたあいとうふと野菜のスープリん。このようが、のではいくちしょうが、こいくちしょうが、料理酒がなれれ油(揚げ用)	24日(木) デ ば ん 小 カ レ ー う ど ん カリフラワーの天ぷら 今凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2	プリスターソース 3 ペーコン 25日(金)	28日(月) は ん 内を野菜のうまに 田作り風 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6	29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6	30日(水) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト (タンメン 8 豚肉 20 (冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 一 冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4 / だいこん 55 冷凍鶏肉 35	パ ン さ け フ ラ イ ビーフンスープ ざけ 1 切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15	21日(月) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5	22日(火) ごはがあいのたつたあいとうふと野菜のスープリんであいますができますができますができますができますが、こいくちしょうがななれば、場げ用)で、木綿豆腐は、場げ用)で、木綿豆腐は、してよれば、してまれば、よまれば、カまれば、カまれば、カまれば、カまれば、カまれば、カまれば、カまれば、カ	24日(木) デ ば ん 小 カレーうどん カリフラワーの天ぶら 冷凍すどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理源	プリスターソース 3	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに 田 作 り 風 / 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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	29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	30日(水) ☆季節料理 パ ン 五目タンメン ☆ハニーポテト タンメン 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 一 冷楽いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4 / だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15	パ ン さ け フ ラ イ ビーフンスープ ざけ 1 切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5	21日(月) ごはん んこうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1	22日(火) ごはがあいのたつたあいとうふと野菜のスープリん。このくちしょうがのよいくちしょうがからいくちしょうがなれれば、場げ用)で、木綿豆腐は、人じんたまねぎに、これたまねぎに、これたまれずでは、人じんでもいったまれずでは、これにより、これによったまれずでは、人にんでもいったまれば、これによりでは、人によれば、人にはないは、人にはないは、人にはないはないは、人にはないは、人にはないはないは、人にはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないは	24日(木) ご は ん 小 カレーうどん カリフラワーの天ぶら 冷凍すどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2	プリスターソース 3 (ベーコン 20 にんじん 25日(金)	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに 田 作 り 風 「冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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	29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しようが 0.3 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 片栗粉 0.8	30日(水) ☆季節料理 パン 五目タンメン ☆ハニーポテト タンメン 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 一 冷楽いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4 / だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにゃく 10	パ ン さ け フ ラ イ ビーフンスープ ざけ 1 切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 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	21日(月) ごはん ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 10 冷凍豚肉 30 10 たよねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2	22日(火) ご は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	24日(木) ご は ん 小 カレーうどん カリフラワーの天ぶら 冷凍すどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2	プリスターソース 3 ペーコン 20 にんじん 20 まかい 20 (金)	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに 田 作 り 風 「冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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	29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8	30日(水) ☆季節料理 パ ン 五目タンメン ☆ハニーポテト ダンメン 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 一 冷楽いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4 / だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15	パ ン さ け フ ラ イ ビーフンスープ ざけ 1 切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5	21日(月) ごはん ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 10 冷凍豚肉 30 10 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 前節 1	22日(火) ご は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	24日(木) ご は ん 小 カレーうどん カリフラワーの天ぶら 冷凍すどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2	プリスターソース 3 ベーコン 20 にんじん 20 生ャベツ 50 たまねぎ 20	28日(月) ご は ん 肉と野菜のうまに 田 作 り 風 「冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 「煮干し 9	29日(火) 29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8 だいこん 25 油揚げ 3	30日(水) ☆季節料理 パン 五目タンメン ☆ハニーポテト タンメン ※	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはんいかのでりにだいこんのみそに 一冷凍いか 1切(50) 料理額 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4 だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6	パ ン さ け フ ラ イ ビーフンスープ さけ 1 切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 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 干ししいたけ 0.3	21日(月) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 「冷凍こまつな 25	22日(火) ご は が あじのたつたあいとうふと野菜のスー・ り ん こ (あじ 1切(50 しょうが 0. こいくちしょうゆ 料理酒 0. 片栗粉 なたね油(揚げ用) イ 木綿豆腐 4にんじん 1 たまねぎ (ほうれんそう 1 干ししいたけ ボークブイヨン うすくちしょうゆ	24日(木) ボ は ん 小 カレーうどん カリフラワーの天ぶら 冷凍すどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 ので凍かりフラワー 40 冷凍液卵 4 小麦粉 10	プリスティン 25日(金) アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	28日(月) ごはん ん 肉と野菜のうまに田作り風 風 冷凍豚肉 30 30 じゃがいも60 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5	29日(火) 29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8 だいこん 25 油揚げ 3 こまつな 15	30日(水) ☆季節料理 パン 五目タンメン ☆ハニーポテト タンメン ※ハニーポテト タンメン ※ 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはんいかのでりにだいこんのみそにで楽いか 1切(50)料理酒 1砂糖 1.5こいくちしょうゆ 3みりん たいこん 55冷凍鶏肉 35竹輪 15にんじん 15角こんにやく 10ひまかり油(いため用) 0.6合わせみそ 5砂糖 1.5こいくちしょうゆ 2	プリステン は フライ ビーフンスープ さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 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 干ししいたけ 0.3 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1	21日(月) ごはん んこうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1塩 0.2 削節 1 が糖 2 にいくちしょうか 3.5 料理酒 1塩 0.2 削節 1 が凍こまつな 25 はくさい 35	22日(火) ご は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	24日(木) ボ は ん 小 カレーうどん カリフラワーの天ぶら 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねど 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 や凍液卵 4 小麦粉 10 バセリ 0.6	プリスティン 25日(金) アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	28日(月)	29日(火) ***********************************	30日(水) ☆季節料理 パ ン 五目タンメン ☆ハニーポテト タンメン ※ 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまかり油(いたが用) 0.6 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 60	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはんいかのでりにだいこんのみそに 一冷凍いか 1切(50)料理額 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4 だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 砂糖 1.5	プリステンタイプ フライ ビーフンスープ さけ 1 切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 ビーフン 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 干ししいたけ 0.3 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 3	21日(月) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 「冷凍こまつな 25	22日(火) ご は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	24日(木) ではん小カレーうどん カリフラワーの天ぶら 一冷凍っどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねど 7 砂糖 0.2 こいべちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 削節 2 冷凍液卵 4 小麦粉 10 バゼリ 0.6	プリスターソース 3 (で、コンターソース 3 (で、コンター・ファイン 6 (ウスターソース 3 (で、コンター 20 (たんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 (冷凍ホールコーン 7 のまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 10 料理ワイン 2 塩 0.5	28日(月) ごはん ん 肉と野菜のうまに田作り風 風 冷凍豚肉 30 30 じゃがいも60 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5	29日(火) 29日(火) 29日(火) 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8 だいこん 25 油揚げ 3 こまつな 15	30日(水) ☆季節料理 パ ン 五目タンメン ☆ハニーポテト タンメン ペルニーポテト タンメン ・冷凍液が 10 ・経療液が 10 ・経療液が 10 ・ほうれんそう はくさい 40 ・デししいたけ 0.3 ・しょうが 0.5 ・びまり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

射性物質検査結果」を掲載しています 神戸市学校給食

「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・キャベツ・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイは、 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。