## 平成30年5月こんだて表 (2・6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)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
							☆季節料理			☆季節料理	
	ごはん	パン	パン	ぼっかけどん	パン	ごはん	☆たけのこごはん	小型パン	ごはん	セルフドッグ	ごはん
		アプリコットジャム	•				\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	性 チ げ	2 16 70		2 16 70
	かんぴょうのにもの		けい肉のチャウダー	わかさぎのあまずづけ	チキンカツ	おろしハンバーグ	ますのからあげ	カリフラワーのあまずづけ	まぐろのあげに	(ウインナー・野菜)	ハッシュドビーフ
			ギハギレニぼ! のもまかこもる	7. 2 1 7	→ → 1-	T 4 2 1 18 5	ムセナナバス		7. 2 1 7	_^ <i>₽</i> `U `.¬ ¬°	む   数1   取芸/ブロコリ
	J 0, C		だいずとにぼしのあまからあえ		スープに	五色きんぴら	かきたまじる		みそしる		蒸し野菜(ブロッコリー
	(牛肉 30 じゃがいも 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60	<アプリコットジャム 1袋(15)	冷凍鶏肉皮引 25   鶏レバー 8	牛すじ煮込み 35	冷凍鶏肉皮引 1コ(40)   塩 0.3	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60)	たけのこ水煮 15   冷凍鶏肉皮引 10	焼きそばめん 20   豚肉 30	まぐろ 60 しょうが 0.5	「チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍牛肉 4
	にんじん 15	「チキンコロッケ1コ(60)	海レハー 。   じゃがいも 40	□ つきこんにゃく 7 □ こいくちしょうゆ 2.5	し、	冷凍おろしだいこん 25	料理酒 0.25		しょうか 0.5 こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 5	にんじん 2   たまねぎ 5
	たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5	なたね油(揚げ用) 6	にんじん 20	料理酒 1	小麦粉 4		油揚げ 3   にんじん 5	料理酒 0.25	料理酒 0.5	キャベツ 30	たまねさ 3   冷凍グリーンピース
	ひまわり油(いため用)0.6	<b>イビーフン</b> 8	たまねぎ 30	削節 1	冷凍液卵 8	砂糖 1	砂糖 1	にんじん 15	片栗粉 6	たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4	マッシュルーム 1
	砂糖 3   こいくちしょうゆ 4	冷凍豚肉糸切 20	冷凍グリーンピース 5   ひまわり油(いため用)0.6	(わかさぎ 30	パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4	こいくちしょうゆ 2   片栗粉 0.5	こいくちしょうゆ 3 削節 0.5	キャベツ 55 たまねぎ 20	なたね油(揚げ用) 4	塩 0.1	ひまわり油(いため用)0.
	料理酒 1		バター 1	米粉 3	トマトケチャップ 3	<b>厂</b>	「ます 1切(40)	たまねさ   20	白ごま 1	カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック1本(8)	ポークブイヨン
おかず	塩 0.3 削節 1	チンゲンサイ 30	牛乳 20ml	なたね油(揚げ用) 2	ウスターソース 3	ぶら 35   ごぼう 35	塩 0.3	ひまわり油(いため用)0.6		冷凍グリンピースペースト30	ホールトマト 3
	(かんぴょう 5	にんじん 15	ホワイトソース 20	/砂糖 1.2	<b> </b> ベーコン 20	にんじん 20	\こしょう 0.01   /片栗粉 3	ウスターソース 5		ベーコン 8	トマトケチャップ
の内容	冷凍豚肉 10   油揚げ 3	冷凍ほうれんそう 5	<ul><li>チキンブイヨン(濃縮) 3</li><li>料理ワイン 2</li></ul>	こいくちしょうゆ 2	にんじん 20 キャベツ 50	冷凍さやいんげん 5		料理酒 0.5 塩 0.3	みりん 0.5	じゃがいも 25 にんじん 15	ウスターソース
	にんじん 5 たけのこ水煮 7	干ししいたけ 0.3	塩 0.5	章 2	たまねぎ 20	干ししいたけ 0.5	くなたね油(揚げ用) 2.5 ぐ冷凍液卵 25	こしょう 0.02	じゃがいも 25	たまねぎ 20	料理ワイン
	ひまわり油(いため用) 0.4	ポークブイヨン 10	こしょう 0.02	(こまつな 15 にんじん 10	冷凍ホールコーン 7	つきこんにゃく 10	木綿豆腐 25		にんじん 15	ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml	塩 0   こしょう 0.0
	砂糖 1 こいくちしょうゆ 3		しいりだいず 8	キャベツ 25	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用)0.6	こまつな 20 にんじん 10	砂糖 1	たまねぎ 20	生クリーム 10	ガーリック 0.0
	料理酒 0.5	うすくちしょうゆ 3	煮干し 6   白ごま 0.5	たまねぎ 15	ホークノイコン 3	砂糖 3	うすくちしょうゆ 3.5	1.5 塩 0.15	青ねぎ 3 わかめ 0.7	ポークブイヨン 5	米粉
	みりん 1 削節 0.5	塩 0.5		合わせみそ 12	TIME / TV	こいくちしょうゆ 4	塩 0.3   片栗粉 1	カレー粉 0.13	合わせみそ 12	料理ワイン 2 塩 0.3	(冷凍ブロッコリー 4
	くちまき 1本(30)	してしょう 0.02	こいくちしょうゆ 1	削節 2	してしょう 0.02	料理酒 1		くいちごゼリー 1コ(50)	削節 2	こしょう 0.02	【ごまドレッシング 1袋(8
日・曜日	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
								- 1 1 (4 -7		0.17	中学年一食あたり
				○ 新 料 理	☆季節料理					3. A (11)	中学年一食あたり   平均栄養量
	ごはん	パン	ごはん	新料理パン	☆季節料理	ごはん	米粉パン		パン	ごはん小	平均栄養量
	ご は ん 肉みそビーンズ			パン	ごはん			ごはん		ごはん小	
こんだて		パ ン いかのリングあげ	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に	パ ン ○バジルポテト			米 粉 パ ン だいずの洋風にこみ	ごはん	パ ン さわらのエスニック風	ごはん小	平均栄養量 
こんだて	肉みそビーンズ ツナキャベツ	いかのリングあげ	ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に	パ ン ○バジルポテト コーンスープ	ご は ん ぶた肉のかわりあげ	肉どうふ	だいずの洋風にこみ	ご は ん親 子 に	さわらのエスニック風	ご は ん 小 カレーうどん 5〈ゎ	平均栄養量 
こんだて	肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれじる	いかのリングあげ	ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため	パ ン () バジルポテト コーンスープ ミニゼリー(アセロラ)	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る	肉 ど う ふ さわにわん	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ	ご は ん 小 カレーうどん 竹輪の米粉あげ	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 638kcal  たんぱく質 26.3g カルシウム
こんだて	肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれじる 「冷凍豚肉ひき肉 15 だいず水煮 20	いかのリングあげミネストローネ	ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため くふりかけ 1袋(2.8) (凍り豆腐 10	パ ン ○バジルポテト コーンスープ	ご は ん ぶた肉のかわりあげ	内     ど     う     ふ       さ     わ     に     わ     ん       冷凍生肉 冷凍焼き豆腐     35	だいずの洋風にこみ	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ (ごさわら 1切(50) 料理酒 0.5	ご は ん 小 カレーうどん 竹輪の米粉あげ	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg
こんだて	肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれじる 冷凍豚肉ひき肉 15 だいず水煮 20 青ねぎ 2 ひまわり油(いため用)0.2	いかのリングあげ ミネストローネ (冷凍いか 40	ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため くふりかけ 1袋(2.8) (凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30	パ ン (バジルポテト コーンスープ ミニゼリー(アセロラ)	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る ⑦冷凍豚肉角切 50	内     ど     う     ふ       さ     わ     に     わ     ん       冷凍性内 合凍焼き豆腐 自ねぎ     35 10	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ   冷凍牛肉 30   だいず 10   じゃがいも 40	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 冷 <sub>凍鶏肉</sub> 30 料理酒 0.75 冷 <sub>凍液卵</sub> 30	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ (さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3	ご は ん 小 カレーうどん 竹輪の米粉あげ 「冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄
こんだて	肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれじる 「冷凍豚肉ひき肉 15 だいず水煮 20 青ねぎ 2	いかのリングあげ ミネストローネ (冷凍いか 40 塩 0.2	ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため <ふりかけ 1袋(2.8) 使り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30	パンパジルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) じゃがいも 40 パジルペースト 5 荒漁ミニカクテルウインナー20 にんじん 10	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る	内 ど う ふ さ わ に わ ん 冷凍集肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにゃく 20 しょうが 0.3	<b>だいずの洋風にこみ</b> 野菜のドレッシングそえ 「冷凍牛肉 30 だいず 10	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの (冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ (さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 (片栗粉 5 カレー粉 0.3	ご は ん 小 カレーうどん ************************************	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg
こんだて	肉みそビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれじる 冷凍豚肉ひき肉 15 だいず水煮 20 青なはぎ 2 ひまわり油(いため用)0.2 合かせみそ 2 八ケ樹 2.5	いかのリングあげ ミネストローネ (冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3	<ul> <li>ふりかけ(ひじきウェット)</li> <li>こうやの五目に</li> <li>切干しだいこんのカレーいため</li> <li>◇ 本り 豆腐</li> <li>(本) 豆腐</li> <li>(本) 豆腐</li> <li>(本) 豆腐</li> <li>(本) こん</li> <li>たまれぎ</li> <li>おっまなやいんげん</li> <li>5</li> </ul>	パンルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) じゃがいも 40 パジルペースト 5 煮歳ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る	肉 ど う ふ さ わ に わ ん 冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにゃく 20 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ  「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	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 冷 <sub>凍鶏肉</sub> 30 料理酒 0.75 冷 <sub>凍液卵</sub> 30	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ (さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 (片栗粉 5 カレー粉 5 なたね油(揚げ用) 3	ご は ん 小 カレーうどん ************************************	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄
こんだて	<b>肉みそビーンズ</b> ツナキャベツ けい肉のみぞれじる 冷凍豚肉ひき肉 15 だいず 20 青ねぎ 20 まわり油(いため用) 0.2 合ハ丁みそ 2 八八みそ 2.5 料理圏 15 料理圏 15	いかのリングあげ ミネストローネ (冷凍いか 40 塩 0.2 チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5	<ul> <li>ふりかけ(ひじきウェット)</li> <li>こうやの五目に</li> <li>切干しだいこんのカレーいため</li> <li>〈ふりかけ 1袋(2.8)</li> <li>(凍り豆腐 10</li> <li>冷凍豚肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>冷凍さやいんげん 5</li> <li>角こんにゃく 10</li> <li>砂糖 2</li> </ul>	パンルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) 「じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒競ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る	内 ど う ふ さ わ に わ ん  「冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにゃく 20 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ  「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	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの (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 青ねぎ 5	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 人 円架粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10	ご は ん 小 カレーうどん ************************************	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE
こんだて	<b>肉みそビーンズツナキャベツけい肉のみぞれじる</b> 冷凍豚水煮 20 であれずもの水煮 20 であれずものはみそ 2 であわせみそ 2 に砂糖理解 0.5 キャベツ 菜スープ煮10	いかのリングあげ ミネストローネ (冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5	<ul> <li>ふりかけ(ひじきウェット)</li> <li>こうやの五目に</li> <li>切干しだいこんのカレーいため</li> <li>◇ふりかけ 1袋(2.8)</li> <li>(凍り豆腐 10</li> <li>冷凍豚肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>冷凍さやいんげん 5角こんにゃく 10砂糖 2</li> <li>こいくちしょうゆ 35</li> </ul>	パンルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) じゃがいも 40 パジルペースト 5 煮歳ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る	内 ど う ふ さ わ に わ ん 冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにゃく 20 しょうが 03 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 3	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ    冷凍牛肉	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ (さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 (片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 /砂糖 3	ご は ん 小 カレーうどん 竹輪の米粉あげ 冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg
こんだて	内み そビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれじる 冷凍豚肉か煮 20 市はなきのか煮 20 たではなきかり油(いため用) 0.2 人八番週 1 砂料理薬 25 大ペッツ スープ煮 10 青なとのといって煮 10 青なおり油(いため用) 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4	いかのリングあげ ミネストローネ  「冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15	ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため くふりかけ 1袋(2.8) (東り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 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	パンパジルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) (じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒焼ミカケテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る 「冷凍豚肉角切 50 にいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 /合わせみそ 3 砂糖 3	内 ど う ふ  さ わ に わ ん  冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白など 10 糸こんにゃく 20 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 コードリー・ション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ    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 ポークブイヨン 5 ホールトマト 20	ご     は     ん       親     子     に       ひじきのにもの     30       冷凍瀬肉     30       料理酒     0.75       冷凍液卵     30       じたがいも     50       にんじん     15       たまねぎ     30       青ねぎ     5       砂糖     2.5       こいくちしょうゆ     3       料理酒     1	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 ½ 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 /砂糖 3 こいくちしょうゆ 2	ご は ん 小 カレーうどん **** 竹輪の米粉あげ 「冷凍すどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub>
こんだて	内み そビーンズ ツナキャベツ けい肉のみぞれじる 冷凍豚肉かき肉 15 だいすきのか煮 20 たいすきかけみそ 2.5 人八番連盟 1 片子みそ 2.5 砂料理薬が、30 まぐれずり油(いため用)0.4 砂糖で、ツ菜スープ煮10 青ねまわり油(いため用)0.4 砂糖 (ちしょうゆ 12	いかのリングあげ ミネストローネ  (冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20	<ul> <li>ふりかけ(ひじきウェット)</li> <li>こうやの五目に</li> <li>切干しだいこんのカレーいため</li> <li>◇ふりかけ 1袋(2.8)</li> <li>(凍り豆腐 30)</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎさいんげん 5</li> <li>角にんにゃく 10</li> <li>砂糖 2</li> <li>こいせ酒 1</li> <li>塩</li> <li>0.2</li> <li>削節 1</li> </ul>	パンパジルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) (じゃがいも 40 バジルペースト 5 薫娘: ニカケテルウインナー 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る 「冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 「冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5	内 ど う ふ  さ わ に わ ん  冷凍牛肉 35 冷凍な 10 糸こんにゃく 20 しょわが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料節 1 冷凍豚肉糸切 30 こまかっな 10 にゃがいも 15	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ    冷凍牛肉	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの (冷凍鶏肉 30 科理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ (さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 円栗粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩	ご は ん 小 カレーうどん ************************************	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg
こんだて	<b>肉み そビーンズツけい肉のみぞれじる</b> つまれた。 20 では、 2	いかのリングあげ ミネストローネ  「冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15	ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため くふりかけ 1袋(2.8) (東り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 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	パンパジルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) (じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒漁ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 合凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 15	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る  「冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 「冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 うずら卵水煮 25	内 ど う ふ  さ わ に わ ん  冷凍牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 白ねぎ 10 糸こんにゃく 20 しょうが 03 ひまわり油(いため用) 04 枠棚 1 料理酒 1 冷凍豚肉糸切 30 こまっがいも 15 にんじん 10	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ    冷凍牛肉	ご     は     ん       親     子     に       ひじきのにもの     30       冷凍瀬肉     30       料理酒     0.75       冷凍液卵     30       じたがいも     50       にんじん     15       たまねぎ     30       青ねぎ     5       砂糖     2.5       こいくちしょうゆ     3       料理酒     1	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 ½ 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 /砂糖 3 こいくちしょうゆ 2	ご は ん 小 カレーうどん 竹輪の米粉あげ 一 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 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub>
こんだて	<b>肉みそビーンズツけい肉のみぞれじる</b>	いかのリングあげ ミネストローネ 「冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20	<ul> <li>ふりかけ(ひじきウェット)</li> <li>こうやの五目に</li> <li>切干しだいこんのカレーいため</li> <li>くふりかけ 1袋(2.8)     (凍りかけ 19     (冷凍豚肉 30     にんとれるさいんけん 5     </li> <li>かきよさらいにゃく 10</li> <li>の機構くちしょうゆ 3.5</li> <li>料理 1</li> <li>切で水上がいことの 6</li> <li>冷凍中のとしたいた 5</li> </ul>	パンパジルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) (じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒挽ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 合凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る	内 ど う ふ  さ わ に わ ん  冷凍牛肉 35 冷凍はき 10 糸こんにゃく 20 しょわり油(いため用)0.4 砂糖 くちしょうゆ 4 刺節 取肉 5 上半週酒 1 削定豚の糸 切 30 ことがいる 15 にんじん 10 ごぼうきたけ 5	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ   冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねお 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用)0.6 デミグラズイヨン 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	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの (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 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 4 1 1 0.4 削節 1	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 ケーマーク 0.3 なたねは(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こ酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45 にんじん 15	ご は ん 小 カレーうどん ************************************	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ピタミンB <sub>2</sub> 0.52mg
こんだて	<b>肉みそビーンズツけい肉のみぞれじる</b>	いかのリングあげ ミネストローネ 「冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 30	ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 切干しだいこんのカレーいため くかけ 1袋(2.8) 使りかけ 1袋(2.8) 使りかけ 1袋(2.8) 使りかけ 1袋(2.8) ではりかけ 1袋(2.8) ではりかけ 1袋(2.8) ではりかけ 1袋(2.8) ではいるといる。 10 のではいるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるという油(いため用)0.4	パンパジルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) (じゃがいも 40 バジルペースト 5 荒漁ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 合凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 15	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る  「冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 「冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 うずら卵水煮 25	内 ど う ふ  さ わ に わ ん  冷凍焼き豆腐 35 冷凍さにゃく 20 しょうが 03 ひまわり油(いため用) 0.4 科理酒 1 冷凍豚のな 10 であるがいも 15 にんじん 10 ごじゃがいも 15 にんじん 10 ごはきうか 10	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ 「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 ボークブイヨン 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 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	ごはん       親子       ひじきのにもの       冷凍鶏肉     30       料理液ののである     30       料理液がいも 50     50       にんじん 15     たまねぎ 30       青ねぎ 50     50       砂料 25     25       といくちしょうゆ 3     料理酒 0.4       別びじき 4     10       冷凍豚肉糸切 10     10       にんじん 5	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 /片 で	ご は ん 小 カレーうどん ************************************	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 23mg
こんだて	<b>肉みそビーンズツけい肉のみぞれじる</b> や ヤ ヤ ベッけい肉のみぞれじる や 水 かきき肉 15だられる 20 ではない 15だられる 20 ではない 15 ではない 10.02 ではない 15 ではない 10.02 では、 10 では	いかのリングあげ ミネストローネ 「冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5	<ul> <li>ふりかけ(ひじきウェット)</li> <li>こうやのカレーいため</li> <li>くふりかけ 1袋(2.8)</li> <li>(本)かけ 1袋(2.8)</li> <li>(本)かけ 1袋(2.8)</li> <li>(本)かけ 1袋(2.8)</li> <li>(本)ないは 10</li> <li>(本)ないした 30</li> <li>(本)ないした 30</li> <li>(本)ないした 40</li> <li>(本)ないした 50</li> <li>(な)ないこと 50</li> <li></li></ul>	パンパジルポテトコーンスープミニゼリー(アセロラ) (じゃがいも 40 パジルペースト 5 荒漁ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 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 ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る  「冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 「冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 うずら卵水煮 25 にんじん 15 たけのこ水煮 20	内 ど う ふ	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ  「冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねがり川いため用)0.6 デミグラスソース 10 ボークレイス 2 砂糖 0.5 カオスワース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パブリカ 0.03	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 冷凍鶏肉 30 科理酒 0.75 冷凍液がいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.4 削節 1 位を 下降 内外 でき 大きりり油(いため用)0.4	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 塩 0.3 片栗粉 0.3 なたねじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こにくちしょうゆ 2 重 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿じ高 45 にんじん 5 たよれどん 5 たよれどん 5 たようがらし 0.01 木綿じら 20 はたまれんそう 10 またられんそう 10 モレいたけ 0.3	ごはん小       カレーうどん       竹輪の米粉あげ       冷凍す肉     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       これくちしょうゆ 4     料理酒       割節     2       (佐給     1/2本(25)	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量
こんだて	<b>肉みそビーンズツけい肉のみぞれじる</b>	いかのリングあげ ミネストローネ (冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 円栗粉 66 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 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) 0.4 ボークブイヨン 8 ホールトマト 20	<ul> <li>ふりかけ(ひじきウェット)</li> <li>こうやの五目に</li> <li>切干しだいこんのカレーいため</li> <li>くふりり豆腐肉 10 冷凍にんる 15 たま凍さにゃく 10 砂糖 2 これ理酒 0.2 削切干しだいこと肉 15 に次したりの 15 にかまりりがいこと肉 15 にかまりりがいこと肉 15 にかまりりがいこと肉 15 にかまりりがいことめ 10 いまりりがいことめ 10 いまりりがいことの 15 にかまりりがいことの 15 にかまりりがいことの 15 にかまりりがいきのよりのは 17 クブイヨン 2</li> </ul>	パンスープミニゼリー(アセロラ) じゃがいも 40 パジルペースト 5 荒漁ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 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	ご は ん ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る	内 ど う ふ	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ 「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 ボークブイヨン 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 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	ごはん       親子       ひじきのにもの       冷凍鶏肉     30       料理液ののである     30       料理液がいも 50     50       にんじん 15     たまねぎ 30       青ねぎ 50     50       砂料 25     25       といくちしょうゆ 3     料理酒 0.4       別びじき 4     10       冷凍豚肉糸切 10     10       にんじん 5	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 架粉 0.3 なたねはん(揚げ用) 3 にんまんじん 4 たまねだん 4 たましょうゆ 2 一味とうがらし 0.01 木に豆腐 45 にんなねたしん 15 たまねだん 20 はこしいたけ 0.3 ボークブイョン 12	ご は ん 小 カレーうどん **** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g
こんだて	<b>肉みそビーンズツけい肉のみぞれじる</b> や ヤ ヤ ベッけい肉のみぞれじる や 水 かきき肉 15だられる 20 ではない 15だられる 20 ではない 15 ではない 10.02 ではない 15 ではない 10.02 では、 10 では	いかのリングあげ ミネストローネ 「冷凍いか 40 塩 0.2 チリバウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20 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) 0.4 ボークブイヨン 8 ホールトマト 20 塩 0.6		パンスープミニゼリー(アセロラ) じゃがいも 40 パジルペースト 5 荒漁ミニカクテルウインナー20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 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 ぶた肉のかわりあげ ☆ 若 竹 じ る 「冷凍豚肉角切 50 にいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 (冷凍鶏肉皮引 20 料理ずらのにん 15 たけのこ水煮 25 にんじん 15 たけのこ水煮 20 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.7 削節 1	内 ど う ふ	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ   冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねがいら 40 にんじん 30 でまわり油(いため用) 0.6 デミグブラスソース 10 ボークブイマト 20 砂糖 ターソース 2 料理ワイン 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 バにん 5 きゅうり 5 5	び は ん	さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ  さわら 1切(50) 塩 0.5 塩 0.3 カレー和 1揚げ用) 3 なたはじん 4 たまね 10 砂は 3 にんまね 10 一味とりがらし 0.01 一味とり高し、15 たまねもにん 15 たまれんどん 15 たまれんどにん 20 にんおねたそう 10 干しノブイョン 12 うすくちしょうゆ 3 ボークくちしょうり 3 ボークくちしょうり 3 ボークくちしょうり 3	ご は ん 小 カレーうどん *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg ビタミンA 315μgRAE ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量

5月目標 好ききらいをしないで食べよう

ホームページ 「食材の産地情報」「放

神戸市学校給食

検索

「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう 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。