

◆牛乳は毎日つきます
◆ごはんは神戸市内産

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	
				○ 新 料 理		はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	☆ 季 節 料 理		☆ 季 節 料 理	
こんだて	ごはん とうふのカレー 焼野菜(ブロッコリー) アイスクリーム	ひじきごはん ますのからあげ さつまじる	パ 洋なしジャム こんにゃくいため ゆで野菜(カリフラワー)	ごはん ○こうやのそばろに さわにわん	ごはん 肉と野菜のうまに 田作り風	ごはん けい肉のみぞれあえ にらたまスープ	ごはん まぐろとひじきのにも ☆きゅうりのピリからづけ	パ コ ロ ッ ケ 春 雨 ス ー プ ぶ ど う	ごはん シーフードカレー ☆とうもろこし	
おかず の 内 容	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークビヨン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 冷凍ブロッコリー 40 ペーコン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 アイスクリーム 1コ(60)	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2	＜洋なしジャム 1袋(10) 乾燥糸こんにゃく 20 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8)	凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引きき肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	牛肉 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 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	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 にら 10 冷凍豚肉ひき肉 10 冷凍液卵 10 にんじん 15 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークビヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 きゅうり 40 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 1.5 トウバンジャン 0.05	コロッケ(神戸産ポテト入) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークビヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 ぶどう 30	まぐろ野菜スープ煮 35 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 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 ポークビヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 ＜冷凍カットコーン 1コ(45)	
	日・曜日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)		
	こんだて	小 型 パ ン スパゲティミートソース フライビーンズ	ごはん さわらのたつたあげ キャベツのとりそばろに み そ し る	パ けい肉のスパイシー焼 ぶた肉と野菜のスープ 月 見 だ ん ご	ごはん 親 子 に 切干しだいこんのうまに	パ いかのリングあげ ゴールデンスープ	ごはん ふりかけ(わかめウエット) あかうおのからあげ 五 色 き ん び ら	米 粉 パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ な し ゼ リ ー	中学年一食あたり 平均栄養量	 <p>今年の「お月見」は9月24日(月)です。</p> <p>この日の月は「中秋の名月」 「十五夜」とよばれ、だんごやおもち、すすきなどをお供えして月をながめます。</p>
	おかず の 内 容	冷凍スパゲティ 1袋(55) 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 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 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	ざわら 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 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引きき肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 片栗粉 0.5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 13 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.2 ホルトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉にんじん 30 たまねぎ 15 冷凍さやいんげん 30 しょうが 5 ひまわり油(いため用) 0.3 ポークビヨン 0.4 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 月見だんご 1袋(30)	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 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	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 冷凍鶏肉皮引きき肉 25 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml カレールウ 1 ホワイトソース 15 チキンビヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03	＜ふりかけ 1袋(2.5) あかうお 1切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.6 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 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	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 ポークビヨン 5 ホルトマト 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 柑橘ドレッシング 1袋(10) なしゼリー 1コ(50)	エネルギー 656kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 308mg 鉄 2.3mg ビタミンA 342μgRAE ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.51mg ビタミンC 21mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g 脂肪エネルギー比 28.6%	

9月目標 食事のマナーを身につけよう

ホームページ「食材の産地情報」「放射
 放射性物質検査結果」を掲載しています

放射性物質検査報告 6/25に検査しました「出しこんぶ・冷凍液卵」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

なす・こまつな・きゅうりは、神戸市産・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。