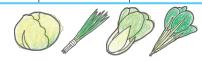
令和元年 6月 こんだて表 (4地区)

◆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(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
							*[:			☆季 節 料 理	
	ごはん	ごはん	ラ イ 麦 パ ン	〇 新 料 理	小 型 パ ン	ごはん	〇 新 料 理	パン	ごはん	パン	五目ごはん
こんだて	ふりかけ (のり)	けい肉のさっぱりに	 ビーフストロガノフ	ごはん	ミルメーク(ココア)	鉄火に	ごはん	あらびきソーセージ	京風うまに	ブルーベリージャム	わかさぎのからあげ
	いかの天ぷら		£	O ソ ト ア ヤ ム	カレースパゲティ		0 ユーリンチー	ジャーマンポテト	にびたし	す ぶ た	
	こうやの五目に □ ふりかけ 1袋(2)	み そ し る (冷凍鶏肉皮付 60	蒸し野菜 (ブロッコリー) / 冷凍牛肉 40	は る ま き / 冷凍鶏肉皮付 40	カミカミビーンズ □ ミルメーク 1袋(8)	野菜のごまあえ / 牛肉 30	チンゲンサイとコーンのスープ	パンプキンスープ 「 競チキンウインナー 1 本(40)	た べ る 小 魚 冷凍豚肉 25	☆ え だ ま め	み そ し る / 冷凍鶏肉皮引 15
おかずの内容	☆凍いか 1切(40)	たまねぎ 30	にんじん 15	うずら卵水煮 25	/ スパゲティ 22	冷凍生揚げ 35	こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.5	なたね油(揚げ用) 1.5	だいず 12	冷凍豚肉角切 35	竹輪 5 冷凍油揚げ 3
	· 小麦粉 1 · 冷凍液卵 4	しょうが 0.4	たまねぎ 40	はるさめ 5	冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 15	じゃがいも 40	片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4	ベーコン 13	冷凍生揚げ 15 ひじき 3	しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1	にんじん 7 ごぼう 7
	小麦粉 10	ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5	マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6	キャベツ 30 たまねぎ 20	ピーマン 5	にんじん 15 ごぼう 20	白ねぎ 10	じゃがいも 45	にんじん 20	料理酒 1	ひまわり油(いため用) 0.2
	塩 0.3	1.5 こいくちしょうゆ 3	バター 1	たまねぎ 20 青ねぎ 3	たまねぎ 45	ひまわり油(いため用) 0.6	しょうが 0.2 砂糖 1	たまねぎ 13 パセリ 0.2	ひまわり油(いため用) 0.6	片 栗 粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5	砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5
	【 なたね油(揚げ用) 6 ✓ 凍り豆腐 10	酢 3	牛乳 15 ml	しょうが 1.5	ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1	合わせみそ 6	こいくちしょうゆ 2 酢 2	ひまわり油(いため用) 0.4	砂糖 3こいくちしょうゆ 4	にんじん 20	料理酒 0.5 削節 0.5
	冷凍豚肉 30	料理酒 1.5	プレーンヨーグルト 3	おろしにんにく 0.5	ウスターソース 2	砂糖 3	オイスターソース 1	こしょう 0.01	料理酒 1	ピーマン 10	「わかさぎ 30
	にんじん 20	冷凍豆腐 35	ポワイトソース 25 ポークブイヨン 5	ひまわり油(いため用) 0.6	料理ワイン 1.5	こいくちしょうゆ 0.8	√ おろしにんにく 0.2∠ チンゲンサイ 30	(冷凍かぼちゃ 45	塩 0.2	たまねぎ 50 たけのこ水煮 10	米粉 3 なたね油(揚げ用) 2
	たまねぎ 35	冷凍油揚げ 3	トマトペースト 4	レモン果汁 2	塩 0.5	料理酒 1	豚肉 20	たまねぎ 40	削節 1	干ししいたけ 0.5	砂糖 1.5
	冷凍グリンピース 3 角こんにゃく 10	じゃがいも 20	赤ワイン 2	砂糖 0.3	ヘカレー粉 0.3✓ いりだいず 10	削節 1	にんじん 10 たまねぎ 15	ひまわり油(いため用) 0.6	竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10	ひまわり油(いため用) 0.6	に こいくちしょうゆ 3 2 料理酒 1.5
	砂糖 2	にんじん 10	塩 0.6	塩 1	しらす干し 4	冷凍こまつな 10	冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4	牛乳 10 ml	キャベツ 50	砂糖 3 こいくちしょうゆ 3	じゃがいも 30 にんじん 15
	こいくちしょうゆ 3.5	たまねぎ 15	こしょう 0.02	カレー粉 0.3	白ごま 1	にんじん 7	ポークブイヨン 8	ホワイトソース 15	砂糖 0.7	トマトケチャップ 3	たまねぎ 20
	料理酒 1	青ねぎ 3 合わせみそ 12	コーンスターチ 0.8	コリアンダー 0.06	砂糖 1	キャベツ 40 白ごま 2	こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	チキンブイヨン(濃縮) 9 塩 0.7	こいくちしょうゆ 2	酢 3	青ねぎ 3 わかめ 0.7
	塩 0.2 削節 1	削節 2	冷凍ブロッコリー 40 コールスロードレッシッグ 1 袋(10)	春巻 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5	こいくちしょうゆ 1 みりん 1	白ごま 2 中華ドレッシング 1 袋(10)	塩 0.3 こしょう 0.03	塩 0.7 こしょう 0.02	↓ 削節 1 □ たべる小魚 1袋(5)		合わせみそ 12 削節 2
	1111111	11120	117717 1 34 (10)								
口,曜日	10日(水)	10日(水)	20日(士)	21日(全)	24日(日)	25日(水)		27日(士)	20日(会)	中学年一食あたり	ב יותויה
日・曜日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学年一食あたり平均栄養量	10.00
日・曜日		_			はつがげんまい		26日(水)	☆季節料理		中学年一食あたり 平均栄養量 	
日・曜日	18日(火) ご は ん	19日(水)	ごはん	パン		ごはん			パン	平均栄養量	5月こんだて表の
		_	ご は ん 元気もりもりいため		はつがげんまい	ご は ん あかうおのからあげ	26日(水)	☆季節料理	パ ン クリームシチュー	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3%	5月こんだて表の 平均栄養量記載に
	ごはん	パン	ごはん	パン	^{はつがげんまい} 発芽玄米入りごはん	ごはん	26日(水)	☆ 季 節 料 理 ご は ん	パン	平均栄養量	5月こんだて表の
	ご は ん <u>ちゅうか風たまごとじ</u> こまつなとぶた肉のいためもの 〈 冷凍鶏肉皮引のき肉 20	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 介 冷凍牛肉 40	ご は ん 元気もりもりいため はもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ) (冷凍豚肉 30	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ (ごさわら 1切(50)	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍鶏肉皮付 40	ご は ん あかうおのからあげ さ わ に わ ん わ ら び も ち (**あか)お 1切(60)	パンにこみハンバーグ 脚麦と野菜のスープに ボークハンバーグ 1コ(60)	 ☆季節料理 ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ ☆キゅひき肉 50 	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。
	ご は ん <u>ちゅうか風たまごとじ</u> こまつなとぶた肉のいためもの 冷凍鶏肉皮引いき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍液が 40	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3	ご は ん 元気もりもりいため はもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ)	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ ごさわら 1切(50) 料理酒 0.5	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんもどき 25	ご は ん あかうおのからあげ さ わ に わ ん わ ら び も ち あかうお 1 切(60) 塩 0.3	パンにこみハンバーグ 地はず 押麦と野菜のスープに ボーケハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10	☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ 〜 冷薬牛肉ひき肉 50 ☆ 冷凍液卵 15	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤)
	ご は ん ちゅうか風たまごとじ こまつなとぶた肉のいためもの 「命凍薬的皮引いき肉 20 「命凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 介 冷凍牛肉 40	ご は ん 元気もりもりいため はもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ) 冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 にら 5	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ (ごさわら 1切(50)	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25	ご は ん あかうおのからあげ さ わ に わ ん わ ら び も ち (**あか)お 1切(60)	パンにこみハンバーグ 脚麦と野菜のスープに ボークハンバーグ 1コ(60)	 ☆季節料理 ごはん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ ☆キゅひき肉 50 	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質
	ご は ん ちゅうか風たまごとじ こまつなとがた肉のいためもの 一 命凍剤の皮引かき肉 20 一 命凍液が 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4	ご は ん 元気もりもりいため はもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ)	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 増理 0.3 / 片栗粉 4 米粉 1.5	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんもどき 25	ご は ん あかうおのからあげ さ わ に わ ん わ ら び も ち (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	プログライン 26日(水) アイス	☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ 一 冷凍 中内ひき内 50 ☆ 冷凍 液卵 15 ・ ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 令凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまれぎ 30 キャベツ 20	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤)
	ご は ん ちゅうか風たまごとじ こまつなとがた肉のいためもの	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5	ご は ん 元気もりもりいため はもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ)	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ されら 1切(50) 料理 0.5 塩 0.3 / 片栗粉 4	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 令凍鶏肉皮付 40 令凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20	ご は ん あかうおのからあげ さ わ に わ ん わ ら び も ち (あかうお 1 切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 (片栗粉 4.5	プリスターソース 3	☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ 一 冷凍 中内 ひき内 50 ☆ 冷凍 液	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 me	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓
	ご は ん ちゅうか風たまごとじ こまつなとぶた肉のいためもの 「冷凍鶏肉皮引いき肉 20 冷凍液卵 40 (冷凍液卵 40 (冷凍水の 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまれる 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 15 青ねぎ 15 十ししいたけ 0.5 しようが ひまわり油(いため用) 0.6	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4	ご は ん 元気もりもりいため はもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ) 冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 にら 5 キャベツ 40 白ごま 1 ひまわり油(いため用) 0.4	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片 円栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 令凍鶏肉皮付 40 令凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6	ご は ん あかうおのからあげさ わ に わ ん わ ら び も ち は 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 令 凍豚肉糸切 30 こまつな 10	プログライン 26日(水) アイス	☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ 一 冷凍 中内ひき内 50 ☆ 冷凍 液卵 15 ・ ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 一 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベッ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 中乳 10 mel	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓ (正)
	ご は ん	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 ド栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20	ごはん 元気もりもりいためはもだんごのスープミニゼリー(アセロラ) 冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 にら 5 キャベツ 40 白ごま 1 ひまかり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 合わせみそ 1.5 こべちしょうゆ 0.5 料理酒 1	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ されら 1 切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片果粉 4 米粉 1.5 なたね油揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 令凍鶏肉皮付 40 令凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20	ごはん あかうおのからあげされたからがもちびもちたかもちがもちたからがもりでありる。 の3 こしょうのいりに、 片栗粉は湯げ用りようで減減の場所の糸りにそがいもももは、たんればいますがあります。	プリスティッション 26日(水) アイ・アク ましたぎ アマのスープに ボーケハンバーグ 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 ウスターソース 3 アラスティッション 7 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30	☆ 季 節 料 理 ご は ん F ラ イ カ レ ー ☆ きゅうりのちゅうかづけ	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 令凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 mel ホワイトソース 30 チキンブイコン(濃縮) 3 料理ワイン 2	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 301 μgRAE	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓
こんだて	ご は ん ちゅうか風たまごとじ こまつなとぶた肉のいためもの 一	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5	ご は ん 元気もりもりいため はもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ) 冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 にら 5 キャベッ 40 白ごま 1 ひまかり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 (合わせみそ 1.5 大料理酒 1 塩 0.2 ごま油 0.1	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ ごわら 1切(50) 料理 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 ラすくちしょうゆ 3.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 命凍鶏肉皮付 40 命凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	ご は ん あかうおのからあげさ わ に わ ん わ ら び も ち は 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 令 凍豚肉糸切 30 こまつな 10	プログライン 26日(水) 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	☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ 「	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 mel ホワイトソース 30 チャンブイョン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓ (正)
こんだて	ご は ん ちゅうか風たまごとじ こまつなとぶた肉のいためもの 一 命凍剤内は別できぬ。 40 一 令神凍えび 15 料理酒 0.5 ひよわが油(いため日) 0.6 でまわが油(いため日) 0.6 できわか油(いため日) 0.6 できながず(オロスパレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩塩 0.6 こしょう 0.02	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 ド栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20	ごはん 元気もりもりいためはもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ) 冷凍豚肉 30	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ ごわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油傷げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15 じゃがいも 20	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1	ごはん あかうおのからあげされたわらびもち ののでもちりでする。 ののはこしょうののは、 一片果粉 4.5 米粉 4.5 米粉 30 こしょうのでする。 一片果粉 4.5 米粉 30 こも楽下用) 4 一冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごよういきからしている。	プリスティッション 26日(水) アイ・アク ましたぎ アマのスープに ボーケハンバーグ 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 ウスターソース 3 アラスティッション 7 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30	☆ 季 節 料 理 ご は ん F ラ イ カ レ ー ☆ きゅうりのちゅうかづけ	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャペツ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 mel 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	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 301 μgRAE ビタミンB1 0.37 mg	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓ (正) たんぱく質エネルギー比
こんだて	ご は ん	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3	ごはん 元気もりもりいためはもだんごのスープミニゼリー(アセロラ) 冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 にら 5 キャベツ 40 白ごま 1 ひまかり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 合わせみそ 1.5 大料理 1 塩 0.2 ごま油 0.2 ごま油 0.1	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ ごわら 1切(50) 料理 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 ラすくちしょうゆ 3.5 ツイストマカロニ 7 ベーコン 15	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 令凍鶏肉皮付 40 令凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1	ご は ん あかうおのからあげさ わ ん わ ら び も 5 0.01	プリスターソース 3 (元とが) 26日(水) アプリング・アグリングでは、アグリング・アグログルングルングルングルングルングルングルングルングルングルングルングルングルング	☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍 半 肉 ひき肉 50 一 冷凍 液	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 一 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベッ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 mel 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	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 301 μgRAE ビタミン B 0.37 mg ビタミン B 0.52 mg	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓ (正) たんぱく質エネルギー比 16.2%
こんだて	ではん ちゅうか風たまごとじ こまつなとぶた肉のいためもの 令楽劇肉皮引いき肉 20 令海凍液が 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまれるごれ 30 たけのご水煮 15 青むしいたけ 0.5 ひまかり油(いため田) 0.6 デギンブイコン(ストレート) 6か時 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.6 こ下版肉 15	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油傷げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油傷げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍カリフラワー 40	ごはん 元気もりもりいためはもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ) 冷凍豚肉 30	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ さわら 1 切(50) 料理 0.5 料理 0.3 片果粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 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 たまれぎ 30 冷凍グリンピース 5	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1	ごはん あかうおのからあげされたちにからいる。 びもちいる いのののののののののののののののののののののののののののののののののでは、米粉はは傷げ用) 4 令凍豚肉条切 30 こまでないもいるでは、10 ごほうでは、10 ごほうがらしょうが りんくうずくちしょうゆ 3 料理酒 1	プリング 26日(水) アイ	☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 一 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャペッ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 mel 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 「温塩 0.1 上 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 301 μgRAE ビタミンB1 0.37 mg	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓ (正) たんぱく質エネルギー比 16.2 <u>%</u> 申し訳
こんだて	ご は ん ちゅうか風たまごとじ こまつなとぶた肉のいためもの 令凍壊肉皮切りき肉 20 令凍凍を取 40 令冷凍たび 15 料理ルじん 20 たまれるご 15 青ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チャガイコン(ストレー) 5 ひまわがイコン(ストレー) 5 砂糖(ちたしょうゆ 3 大神理酒 0.6 こしょう 0.02 「豚肉 15 ニャブミン・シー 15 ニャブミン・シー 15 エリー・シー 15	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3	ごはん 元気もりもりいためはもだんごのスープミニゼリー(アセロラ)	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ されら 1 切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片果粉 4 米粉 1.5 なたね油揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 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	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 令凍鶏肉皮付 40 令凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 びじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8	ごはん あかうおのからあげされたちのからあがされたちのからがもりにからがもりにからいりにはいる。 0.01 一片果粉 4.5 米粉 1.5 なたね油傷が用り 4 冷凍豚の糸町 30 にゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 冷凍えのきたけ 5 しんけんうすくちしょうゆ 3	プリング 26日(水) アイ	☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍 半 肉 ひき肉 50 一 冷凍 液	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10 mel 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 冷凍機付えび 20 塩 0.1 片果粉 2 なたねに傷げ用) 1.5 カクテルゼリー 20	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 301 μgRAE ビタミンB ₁ 0.37 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミン C	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓ (正) たんぱく質エネルギー比 16.2%
こんだて	ではん *** ** ** ** ** ** ** ** **	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 一	ごはん 元気もりもりいためはもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ) 一 冷凍豚肉 30 鶏レバー 8 にんじん 10 にら 5 キャベツ 40 自立むり油(いため用) 0.4 ごまり油油 0.2 合わくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.2 ごま乗粉 0.1 にんじん 15 冷凍しかけたりにようゆ 15 冷凍しかたけ 10 テンゲンのきたけ 10 テンゲンのきたけ 10 テンゲンのきたけ 10 テレくちしょうゆ 2 料理酒 1 1 位 アレくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	プ さわらのレモンソース ミネストローネ さわら 1 切(50) 塩 0.5 塩 0.3 片果粉 4 米粉 1.5 なたね油傷げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 プイストマカロニ 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	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 令凍鶏肉皮付 40 令凍がんもとき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 びきき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4	ではんからあげされた かん からびもち びもち がらがらかける 1 切(60) 塩塩 0.3 こしょう 0.01 片来粉 4.5 米粉 1.5 なれね油場け用) 4 冷凍豚のな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 冷凍えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 45 こしょう 0.01	プリスタイン (水) (こみハンバーグ ましたぎ 押麦と野菜のスープに ボーケハンバーグ 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 ウスタ 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1	☆ 夢 料 理	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 ひまわ)油(いため用) 0.6 牛乳 10 ml 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 冷塊 微げ用) 1.5 カクテルゼリー 20 バイン属 15 黄桃缶 15	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 301 μgRAE ビタミンB 0.37 mg ビタミンB 0.52 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 3.9g	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓ (正) たんぱく質エネルギー比 16.2 <u>%</u> 申し訳
こんだて	ではん ちゅうか風たまごとじ こまつなとぶた肉のいためもの 令凍壊肉皮引いき肉 40 (冷凍液が 15 料理にしいたけ 0.5 いまかが高いたが 0.5 いまかが高いたが 0.5 いまがイコン(ストレート) 5砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.6 に対することが 0.5 以来週週 0.6 に対することが 0.5 以来週週 0.6 に対することが 0.5 はこか 0.5 はこか 0.5 はこよう 0.02 に関いくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.6 に対することが 0.5 はこよう 0.02 に関いくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.6 に対することが 0.5 はこよう 0.02 に対することが 0.5 はこようが 0.5	パ ン 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのスープに 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 料理酒 0.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2	ごはん 元気もりもりいためはもだんごのスープ ミニゼリー(アセロラ) 冷凍豚内 30 8 にんじん 10 にら 5 キャベツ 40 白ごま油 0.2 (合わせみそ 1.5 こいくちしょうゆ 42 直 1 位もがしたしょうゆ 1.5 冷凍たのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 2 4 4 4 5 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	パ ン さわらのレモンソース ミネストローネ	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 令凍鶏肉皮付 40 令凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 びじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8	ではん あかうおのからあげさからがらいた。 たちがいたがいた。 たからがいた。 たはようのののは、 たはようのののは、 たけ、来粉がいた。 たななは、傷げ用)を をななは、傷げ用)を たなたがいた。 にんじんはのでは、 ではようができたけいでは、 はようができたけいでは、 はようができたけいでは、 はようができたけいでは、 はようができたけいでは、 はようができたけいでは、 はようができたけいでは、 はないではないでは、 はないでは、 はないでは、 はないでは、 はないではないでは、 はないではないな。 はななななななななななななななななななななななななななななななななな	プリスタインパーグ ましたぎ 押麦と野菜のスープに ボーケハンパーグ ましたぎ 10 でまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 / 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベッ 30 たまねぎ 30 かまりり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3	☆ 夢 料 理 ご は ん ドライカレー ☆ きゅうりのちゅうかづけ 一 冷凍牛肉ひき肉 50 一 冷凍液卵 15 ・ ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.7 ガーリック 0.02 「きゅうり 40 ごま油 0.4	パ ン クリームシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 ひまり油(いため用) 0.6 牛乳 10 me ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃鰡) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍機付えび 20 塩 0.1 片栗粉 2 なれ油油揚げ用) 1.5 カクテルゼリー 20 パイン缶 15	平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 307 mg マグネシウム 82 mg メタミンA 301 μgRAE ビタミンB 0.37 mg ビタミンB 0.52 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維	5月こんだて表の 平均栄養量記載に 誤りがありました。 (誤) たんぱく質 16.2g ↓ (正) たんぱく質エネルギー比 16.2 <u>%</u> 申し訳

6月目標 えいせいに気をつけよう







キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・たまねぎ・じゃがいもは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。