## 平成29年9月こんだて表 (5地区)

## ◆牛乳は毎日つきます ◆ごはんは神戸市内産米です

神戸市教育委員会(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)
- > 25								☆季節料理	○新 料 理	はつがげんまい	☆季節料理
	ご は ん		ひじきごはん	パン	ごはん	ご は ん	小型パン	ごはん	パン	発芽玄米入りごはん	
こんだて	ビーフカレー	にこみハンバーグ	わかさぎのあまずづけ	さわらのレモンソース	とうふのドライカレー	けい肉のみぞれあえ	スパゲティミートソース	まぐろとひじきのにもの	○けい肉のスパイシーに	あかうおのからあげ	洋なしジャム
	t   蒸し野菜(ブロッコリー)	野 菜 ソ テ ーアイスクリーム	さつまじる	ウインナーポトフ	カリフラワーのソテー	にらたまスープ	フライビーンズ ぶ ど う	☆きゅうりのピリからいため	野莩スープ	さわにわん	マカロニのクリームに   ☆ え だ ま め
	(上内 35)	✓ チキンハンバーグ 1コ(60)	しつじき 2	(ごわら 1切(50)	「冷凍豆腐 40		「スパゲティ 22		「冷凍鶏肉皮引 50		く洋なしジャム 1袋(10)
	じゃがいも 50	たまねぎ 10	しらす干し 3   竹輪 5	料理酒 0.5	冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15	塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍牛肉ひき肉 30	ひじき 3	鶏レバー 13 たまねぎ 30	-m. 0.0	マカロニ 12
おかずの内容	にんじん 20	ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5	にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.2	塩 0.3 片栗粉 4	たまねぎ 40 なす 20	片栗粉 4.5	にんじん 10 たまねぎ 45	冷凍がんもどき 25   にんじん 10	しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4	\Claim Color	冷凍鶏肉皮引 30   /冷凍えび 20
	たまねぎ 40	トマトケチャップ 6	砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	米粉 1.5	しょうが 0.5	小麦粉 1.5   なたね油(揚げ用) 4	冷凍グリーンピース 5		ホールトマト 20 砂糖 0.3	***	料理ワイン 0.5
	冷凍グリーンピース 3	<ul><li></li></ul>	削節 0.5	なたね油(揚げ用) 3 / レモン果汁 5	ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5	/ 冷凍おろしだいこん 20     砂糖 1.8	ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13	ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5	こいくちしょうゆ 1	冷凍豚肉糸切 30	にんじん 15
	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍豚肉糸切 15   にんじん 10	「わかさぎ 30 米粉 3	砂糖 4	こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2	こいくちしょうゆ 3 酢 3	トマトケチャップ 9	こいくちしょうゆ 3.5	ウスターソース 1 塩 0.2	こまつな 10   じゃがいも 15	たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3
	カレールウ 12	冷凍ほうれんそう 10	なたね油(揚げ用) 2   /砂糖 1.2	**	トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5	CES 10	ウスターソース 3.5   料理ワイン 1	<ul><li>削節 1</li><li>ごきゅうり 30</li></ul>	カレー粉 0.2 片栗粉 0.8	にんじん 10	ひまわり油(いため用) 0.6
	ポークブイヨン 5	キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10	こいくちしょうゆ 2 酢 2	じゃがいも 40	塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 10   冷凍液卵 10	塩 0.3	冷凍豚肉角切 20	イベーコン 15	ごぼう 10 えのきたけ 5	バター 1   牛乳 15ml
	トマトケチャップ 2	ひまわり油(いため用) 0.6	下内 15 30 30	にんじん 25 たまねぎ 30	ガーリック 0.02 カレー粉 0.7	にんじん 15   たまねぎ 15	`	おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2	にんじん 15	しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3	ホワイトソース 20
	ウスターソース 2	こいくちしょうゆ 2	にんじん 15	ひまわり油(いため用) 0.6	ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40	ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10	片栗粉 2	/砂糖 1.5	たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3	カッくらしょりゆ 3   料理酒 1	チキンプイヨン(ストレート) 5
	料理ワイン 2	料理酒 1 塩 0.4	青ねぎ 3	チキンブイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2	パセリ 0.5	うすくちしょうゆ 3	なたね油(揚げ用) 1.5   / 砂糖 2	こいくちしょうゆ 3.5 酢 3	ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8	よりん 0.5 塩 0.4	料理ワイン 1   塩 0.5
	冷凍ブロッコリー 40	してしょう 0.02	つきこんにゃく 10   合わせみそ 12	塩 0.8	ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	料理酒   1     塩   0.3	こいくちしょうゆ 1	料理酒 1.5	うすくちしょうゆ 2 塩 0.3	こしょう 0.01	<b>しょう</b> 0.02
	,	<b>&lt;</b> アイスクリーム 1コ(60)	削節 2	してしょう 0.02	<b>人こしょう</b> 0.01	<b>しこしょう</b> 0.01	くぶどう 30	<b> </b> トウバンジャン 0.1	<b>人こしょう</b> 0.01	削節 1.5	<冷凍えだまめ 22
日・曜日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	季節のく	くだもの
日・曜日					☆季節料理				中学年一食あたり 平均栄養量	季節の	くだもの
	ごはん	パン	梅じゃこごはん	ごはん		ごはん	米 粉 パ ン	ごはん	平均栄養量  エネルギー	<b>季節の</b> <	くだもの <sub>なし</sub>
	ご は ん 五色きんぴら	パン		ごはん	☆季節料理	ご は ん ふりかけ(おかか)	米 粉 パ ンコ ロ ッ ケ		平均栄養量		:
	ごはん	パンだいずの洋風にこみ	梅じゃこごはん ますのからあげ	ご は ん親 子 に	☆季節料理パン	ご は ん ふりかけ(おかか)	米 粉 パ ン	ごはん	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 654kcal <u>たんぱく質</u> 26.3g		:
	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ)	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ 「冷凍牛肉 30	梅じゃこごはん ますのからあげ み そ し る (乾燥うめ 1.3	ご は ん 親 子 に 田 作 り 風 (冷凍鶏肉 30	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんぱんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2)	米 粉 パ ン コ ロ ッ ケ ぶた肉と野菜のスープ	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの (冷凍牛肉 35	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 654kcal  たんぱく質		:
	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ) 「豚肉 30 ごぼう 30	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ	梅じゃこごはん ますのからあげ み そ し る <sup>乾燥うめ</sup> 1.3 しらす干し 2	ご は ん 親 子 に 田 作 り 風 <sup>冷凍鶏肉</sup> 30 料理酒 0.75	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆とうもろこし 「冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ み そ し る 〈ふりかけ 1袋(2) 『冷凍豚肉 50	米 粉 パ ンコロッケ がた肉と野菜のスープ な し ゼ リ ー コロッケ (神戸産ボテト人) 1コ(60) なたね油 (揚げ用) 6	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30	平均栄養量  - エネルギー - 654kcal - たんぱく質 - 26.3g - カルシウム - 311mg - 鉄		:
	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ)	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ	梅じゃこごはん ますのからあげ み そ し る (乾燥うめ 1.3	ご は ん 親 子 に 田 作 り 風 (冷凍鶏肉 30	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし 「冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) 「冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	米 粉 パ ンコ ロ ッ ケ ぶた肉と野菜のスープ な し ゼ リ ー (コロッケ(特戸産ポテト入)17(60)なたね油(揚げ用) 6 (冷凍豚肉 30)	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの (冷凍牛肉 35	平均栄養量  エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg		:
	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ) 「豚肉 30 ごほう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ 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	梅じゃこごはん ますのからあげ み そ し る 乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5	ごはん       親子に       田作り風       冷凍鶏肉     30       料理酒     0.75       冷凍液卵     30       じゃがいもちのにんじん     15	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆とうもろこし 「冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんぱんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5	米 粉 パ ンコ ロ ッ ケ ぶた肉と野菜のスープ な し ゼ リ ー コロッケ (特戸産ポテト入)口(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 30 にんじん 15	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 自ねぎ 10	平均栄養量  エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337μg	がどう	なし
	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ) 「豚肉 30 ごほう 30 にんじん 20 ビーマン 10	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ   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	梅じゃこごはん ますのからあげ み そ し る (乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1	ごはん       親子に       田作り風       冷凍鶏肉     30       料理酒     0.75       冷凍液卵     30       じゃがいも     50	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし 冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) つ冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 井栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6	米 粉 パ ンコ ロ ッ ケ ぶた肉と野菜のスープ な し ゼ リ ー コロッケ (神戸産ボテト人) 12 (60) なたね油(揚げ用) 6 令凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40	平均栄養量  - エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg		:
	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ)  「豚肉 30 ごほう 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	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ 一	梅じゃこごはん ますのからあげ み そ し る 乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01	ごはん       親子に       田作り風       冷凍鶏肉     30       料理酒     0.75       冷凍液卵     30       じゃがいもらいにんじんにんしん。     15       たまねぎる     30       冷凍グリーンピース 5     砂糖       25	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし  冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 井栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15	米 粉 パ ンコ ロ ッ ケ ぶた肉と野菜のスープ な し ゼ リ ー コロッケ (特戸産ポテト入)口(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 30 にんじん 15	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 「冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	平均栄養量  - エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337 μ g ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2	<b>ぶどう</b> 「ぶどう」に含まれているブドウ糖や果糖は体	<b>なし</b> 「なし」には、 夏バテなど疲労 回復に役立つア
こんだて	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ)  「豚肉 30 にほう 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	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ    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 冷凍グリーンビース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイョン 5	梅じゃこごはんますのからあげるそしる 乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4	ごはん       親子に       田作り風       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 25       こいくちしょうゆ 3	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし 一 冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 25	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) つ冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 井栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6	米 粉 パ ンコ ロ ッ ケ ぶた肉と野菜のスープ な し ゼ リ ー コロッケ (神戸産ポテト入) 12(60) なたね油 (揚げ用) 6 令 凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 5	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 「冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6	平均栄養量  - エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337 μ g ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2 0.52mg	ぶどう 「ぶどう」に含 まれているブド ウ糖や果糖は体 に入るとすぐに	なし 「なし」には、 夏バテなど疲労 回復に殺立つア ミノ酸の一つア
こんだて	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ)  「豚肉 30 ごほう 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	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ   冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 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 ボークブイョン 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	梅じゃこごはん ますのからあげ み そ し る 乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01	ごはん       親子に       田作り風       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 25       こいくちしょうゆ 3       料理酒 1	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし  冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) (冷凍豚肉 50 にいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 55 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 / 砂糖 3	米 粉 パ ンコ ロ ッ ケ ぶた肉と野菜のスープ な し ゼ リ ー コロッケ(神戸竜ボテト入)1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 令凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 5 しょうが 0.3	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 「冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	平均栄養量  - エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337 μ g ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2	ぶどう 「ぶどう」に含まれているブドウ糖や果糖は体に入るとすぐに エネルギーにか	なし 「なし」には、 夏パラででは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、
こんだて	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ)  「下 内 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 こまっな 40	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ   冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまかり川にいため用) 0.6 デミグラブイヨン 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラブイヨン 5 ウス ターソース 2 料理 0.3 こしょう 0.02	梅じゃこごはんますのからあげるそしる  「乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豆腐 35	ごはん       親子に       田作り風       冷凍鶏肉     30       料理酒の7.75     冷凍液卵     30       じゃがいも50     15       たまねぎ 30     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	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし  「冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 25 トマトピューレ 2	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけみ そ し る くふりかけ 1袋(2) 令凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 かぼちゃ 25	************************************	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 令凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 自ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10	平均栄養量  エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.38mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 22mg 食物繊維	ぶどう 「ぶどう」に含 まれているブド ウ糖や果糖は体 に入るとすぐに	なし 「なし」には、 夏バテなど疲労 回復に殺立つア ミノ酸の一つア
こんだて	ご は ん 五色きんぴら こまつなとあげのみそに ミニゼリー(アセロラ) 「豚肉 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 こまつな 25	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ    冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねがりは(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ボークルトマト 20 砂糖 0.5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ホールトマト 20 でオスワイン 2 料理 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パブリカ 0.03	梅じゃこごはんますのからあげるそしる 乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3	ごはん       親子に       田作り風       冷凍鶏肉 30       料理酒 0.75       冷凍液卵 30       じゃがいも50       にとしたした 15       たまねぎ 30       冷凍グリーンピース5       砂糖 25       こいくちしょうゆ 3       料理酒 1       塩 0.4       削節 1       煮干し 9	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし  「冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 25 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんぱんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) 令海凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたはんじん 6 なまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01	************************************	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 「冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 ひじき 3	平均栄養量  エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.38mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 22mg	<b>ぶどう</b> 「ぶどう」 「ぶとう」 「ぶれてやるいのでで、こっている。とっていまします。これではでにぶとれている。これででででいっている。これでは、これでいる。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	なし 「ないでは、 第四ミスパ 含また、 かって 水 含まれて 水 含まれて
こんだて	ご は ん 五色きん ぴらこまつなとあげのみそにミニゼリー(アセロラ) 「豚肉 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきより油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 た 25 冷凍生場げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ   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 冷凍ケリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミググブイヨン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.55 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	梅じゃこごはんますのからあげる そ し る   乾燥うめ	ごはん       親子に       田作り風       冷凍鶏肉     30       料理酒液卵     30       じゃがいも50     10       たしたしまさ30     30       冷凍グリーンピース50     30       冷凍グリーンピース50     30       水水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆とうもろこし 「冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 25 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 1 塩 0.3	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) (	************************************	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまかり油(いため用) 0.6 砂糖 2 ひじき 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	平均栄養量  エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.38mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 22mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g	<b>ぶどう</b> 「ぶどう」 にブはぐにぶとくりうなれた動きれた動きれたあるをとさがれた。 「なれたの食とがあるをときがれた。 「なんだいがいた。 「なんだいがいた。」 「なんだいがいた。 「なんだいがいた。」 「なんだいがいた。 「なんだいがいた。」 「なんだいがいがいた。」 「なんだいがいた。」 「なんだいがいた。」 「なんだいがいた。」 「なんだいがいた。」 「なんだいがいた。」 「なんだいがいた。」 「なんだいがいた。」 「なんだいがいたいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがい	なし 「なりでは、 ではなっています。 にど立っていかでする。 は、第アアができまれ、 では変っていかでする。 では変っていかでする。 では、 では、 では、 では、 でいるでする。 でいるではないるでする。 でいるでする。 でいるでいるではないるです。 でいるではないるではないるではないるではないるではないるではないるではないるでは
こんだて	ご は ん 五色きん ぴらこまつなとあげのみそにミニゼリー(アセロラ) 「豚肉 30 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 4 料理酒 1 にまずな 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5	パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングぞえ   令凍牛肉 30 だいずがいも 40 にんじん 20 冷凍かり油(いため用) 0.6 デミグライトコン 5 ホールト 20 砂糖 0.5 ウスザーイン 2 料理ワイン 2 料理ワイン 2 料理ワイン 2 料理ワイン 2 増塩 0.3 こしょう 0.02 ガバブリカ 0.03 にんじん 5	梅じゃこごはんますのからあげみ そ し る を嫌うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 生立しょう 0.01 片栗粉 4 こしょう 4 次なたね油(揚げ用) 3 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こすな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12	ごはん       親子     に       田作り風       冷凍鶏肉     30       料理酒液卵     30       じゃがいも50     15       たまねぎ30     30       冷凍グリーンピース5     6砂糖       こいくちしょうゆ3     料理酒       塩間第二     1       煮干し場所     9       なたね油(揚げ用)05     0.5       砂糖     1.5	☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし 「冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 25 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 1	ご は ん ふりかけ(おかか) ぶた肉のなんばんづけ み そ し る くふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 かぼちゃ 25 たまねぎ 25 青ねぎ 3	************************************	ご は ん 牛肉のうまに ひじきととうもろこしのにもの 一	平均栄養量  エネルギー 654kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 311mg 鉄 2.5mg ビタミンA 337μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.38mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 22mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量	<b>ぶどう</b> 「ぶどう」 「ぶとう」 「ぶれてやるいのでで、こっている。とっていまします。これではでにぶとれている。これででででいっている。これでは、これでいる。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	なし 「ないでは、 第四ミスパ 含また、 かって 水 含まれて 水 含まれて

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」「放射性物質検査結果」を掲載しています

(検索)

神戸市学校給食

## 放射性物質検査報告

6 / 27に検査しました「うずら卵水煮」の結果 は「検出せず」でした。ご安心ください。 青ねぎ、きゅうり、なす、小松菜は、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。