

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)
こんだて	季 節 献 立		○ 新 料 理			☆季 節 料 理		ご は ん			
	ご は ん	小型パン	ご は ん	パン	ご は ん	パン	発芽玄米入りごはん	あじのたつたあげ	パン	ご は ん 小	パン
	さんまのかば焼	スパゲティミートソース	けい肉のうまに	にこみハンバーグ	肉と野菜のうまに	五目タンメン	焼 鳥 風 に	とうふと野菜のスープ	ごぼう入りミンチカツ	カレーうどん	ポークシチュー
	きのこスープ	だいずとにぼしのいそあえ	○れんこんのソテー	ス ー プ に	田作り風	☆ハニーポテト	みそしる	りんご	野菜のポタージュ	カリフラワーの天ぷら	野菜のドレッシングそえ
	じょうが 1切(40) しょうが 0.5	/ スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30	グラ 冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25	「	冷凍豚肉 30	タンメン 8 豚肉 20	冷凍鶏肉 60	あじ 1切(50) しょうが 0.5	「シチカツ(ごほう) 1コ(60)	(冷凍うどん 45 牛肉 30	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50
	料理酒 1 分	にんじん 10	にんじん 25	ひまわり油(いため用) 0.2	じゃがいも 60 にんじん 15	冷凍えび 10	鶏レバー 13 白ねぎ 12	こいくちしょうゆ 2		本内 30 にんじん 10	にんじん 20
	小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5	たまねぎ 45	たまねぎ 30 青ねぎ 5	砂糖 0.5	たまねぎ 40	料理酒 0.25冷凍液卵 10	しょうが 0.3	料理酒 0.5	しゃがいも 30	たまねぎ 30	たまねぎ 30
	がた。 が特 3	冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6	つきこんにゃく 20	トマトケチャップ 6	ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 10	ひまわり油(いため用) 0.6	片栗粉 5	にんじん 5	白ねぎ 5	マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6
	こいくちしょうゆ 5 2	ホワイトソース 13	ひまわり油(いため用) 0.6	ウスターソース 3	砂糖 3	ほうれんそう 5	砂糖 3	【 なたね油(揚げ用) 3 ✓ 木綿豆腐 45	たまねぎ 30	カレールウ 7	デミグラスソース 30
ka 2. 48	/ しめじ 10	トマトケチャップ 9	砂糖 3 こいくちしょうゆ 5	ベーコン 20	こいくちしょうゆ 4	はくさい 40 干ししいたけ 0.3	こいくちしょうゆ 4	にんじん 15	白いんげんまめピューレ 15	砂糖 0.2	トマトピューレ 2
おかず	えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3	ウスターソース 3.5	料理酒 2	にんじん 20	料理酒 1	しょうが 0.5	料理酒 1	たまねぎ 20	パセリ 0.5	こいくちしょうゆ 4	トマトケチャップ 2.5
の内容		料理ワイン 1 塩 0.3	削節 1	キャベツ 50 たまねぎ 20	塩 0.3	ひまわり油(いため用) 0.6	片栗粉 0.8	ほうれんそう 10	ひまわり油(いため用) 0.4	料理酒 2 削節 2	ウスターソース 2 料理ワイン 2
	にんじん 5	こしょう 0.02	れんこん水煮 20チンゲンサイ 20	冷凍ホールコーン 7	削節 1	ポークブイヨン 5	だいこん 25	干ししいたけ 0.3	豆乳 20ml	削節 2冷凍カリフラワー 40	塩 0.3
	青ねぎ 3 しょうが 0.5	「いりだいず 8	冷凍豚肉 20	ひまわり油(いため用) 0.6	「煮干し 9	料理酒 0.5	油揚げ 3	ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3	ポークブイヨン 5	冷凍液卵 4	こしょう 0.02
	ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5	煮干し 6	ひまわり油(いため用) 0.4	ポークブイヨン 10	なたね油(揚げ用) 0.5	塩 0.8	こまつな 15	うすくらしょうゆ 3 料理酒 1		小麦粉 10	ガーリック 0.04
	こいくちしょうゆ 4	自ごま 0.5 あおさ 0.1	料理酒 1 塩 0.2	料理ワイン 2	白ごま 0.5	\ こしょう 0.02 □ さつまいも 60	たまねぎ 20	塩 0.5	塩 1	パセリ 0.6	「 にんじん 5 キャベツ 35
	料理酒 2 塩 0.2	砂糖 2	こしょう 0.02	塩 0.5	砂糖 1.5	なたね油(揚げ用) 2	合わせみそ 12	こしょう 0.02	こしょう 0.02	塩 0.3	きゅうり 5
	(こしょう 0.01	し、こいくちしょうゆ 1	オイスターソース 1	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 1	し はちみつ 6	削節 2	□ カットりんご 1コ(40)	米粉 2	なたね油(揚げ用) 6	柑橘ドレッシング 1 袋(10)
				<u> </u>			114 144		(/1-13	a/cialii (1991/7/11)	- 相間「レラブブブ 1 変(10)
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)	(3/C4WIH (1994/7/13)	中学年一食あたり
日・曜日	17日(木)	18日(金)		22日(火)					\ ,		
日・曜日			21日(月)		24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	季節の食材が	中学年一食あたり 平均栄養量
日・曜日	ひじきごはん	ごはん	21日(月) パ ン	ぶたにらどん	24日(木)	25日(金) ご は ん	28日(月)	29日(火) ご は ん	30日(水)		中学年一食あたり
	ひじきごはんますのからあげ	ご は んきんぴらだいず	21日(月) パ ン けい肉とさつまいものうまに	ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ	24日(木) ご は ん こうやの五目に	25日(金) ご は ん 鉄 火 に	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー	29日(火) ご は ん いかのてりに	30日(水)パンさけフライ	季節の食材が	中学年一食あたり 平均栄養量
	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る	ご は んきんぴらだいずいかだんごのスープ	21日(月) パ ンけい肉とさつまいものうまに プロッコリーのガーリックいため	ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ か き た ま じ る	24日(木) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ	25日(金) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	29日(火) ご は ん いかのてりに だいこんのみそに	30日(水) パ ン さけフライ ビーフンスープ	季節の食材が	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 627kcal
	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る しらす干し 3	ご は んきんぴらだいず	21日(月) パ ン けい肉とさつまいものうまに	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる 冷凍豚肉 30 にら 10	24日(木) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10	25日(金) ご は ん 鉄 火 に	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー	29日(火) ご は ん いかのてりに	30日(水)パンさけフライ	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 627kcal <u>たんぱく質</u> 25.4g カルシウム 306 mg
	ひ じ き ご は ん ま す の か ら あ げ み そ し る び じき しらす干し 3 竹輪 5	ご は んきんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8	プロッコリーのガーリックいため たまで で 凍鶏内 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる (冷凍豚肉 30 にち 10 にんじん 5	24日(木) 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	25日(金)	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー	29日(火) ご は ん いかのてりに だいこんのみそに で冷凍いか 1切(50)	30日(水) パ ン さけフライ ビーフンスープ (さけ 1切(40)	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7	ご は んきんぴらだいずいかだんごのスープ だいず 10冷凍豚肉 25	プロッコリーのガーリックいため (ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ か き た ま じ る	24日(木) 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	25日(金)	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8	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	30日(水) 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	季節の食材が	中学年一食あたり 平均栄養量
	ひ じ き ご は ん ま す の か ら あ げ み そ し る 〇 ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3	ご は んきんぴらだいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひむり油(いため用) 0.4	プロッコリーのガーリックいため たまで で 凍鶏内 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ か き た ま じ る	ごはん ごうやの五目に 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	25日(金)	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40	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	30日(水) 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	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る	ご は んきんぴらだいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25にんじん 8ごほう 12つきこんにゃく 8りむり油(いため用) 0.4砂糖 1.6	プロッコリーのガーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料果粉 5 なたね油(揚げ用) 3 ごつまいも 30	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる	24日(木) ごはん ん 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	25日(金)	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) 「冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20	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	30日(水) 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	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	ひ じ き ご は ん ま す の か ら あ げ み そ し る ひじき こ しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひむり油(いため用) 0.2	ご は んきんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごほう 12 つきこんにゃく 8 ひまり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4	プロッコリーのガーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 なたね油(揚げ用) 1	ぶ た に ら ど んはたはたのからあげかき た ま じ る 冷凍豚肉 30にら 10にんじん 5しょうが 0.3でもり油(いため用) 0.4砂糖 1こいくちしょうゆ 2.5料理間 1削節 0.5	24日(木) 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	25日(金)	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6	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	30日(水) 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	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	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひまり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 0.5 (ます 1 切(40)	ご は んきんぴらだいずいかだんごのスープ (だいず 10 冷凍豚肉 25にんじん 8ごほう 12つきこんにゃく 8ひまか油(いため用) 0.4砂糖 1.6料理酒 1.5こいくちしょうゆ 2.4みりん 0.4	プロッコリーのガーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料果粉 5 なたね油(揚げ用) 3 ごつまいも 30	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる	で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	プリング は ん	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6	ご は ん いかのてりに だいこんのみそに 一	30日(水) 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	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	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひまか油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいべちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 0.5 ニュす 1切(40)	ご は んきんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごほう 12 つきこんにゃく 8 ひまり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4	プロッコリーのガーリックルため	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる	24日(木) 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	25日(金)	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6 バター 1 牛乳 20ml	29日(火) 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 竹輪 15 にんじん 15	30日(水) 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	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	ひじきごはんますのからあげみそしる	ご は んきんぴらだいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25にんじん 8ごほう 12つきこんにゃく 8りまかり油(いため用) 0.4砂糖 1.6料理酒 1.5こいくちしょうゆ 2.4みりん 0.4イカだんご 30にんじん 10チンゲンサイ 10	プロッコリーのガーリックいため 「冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	ぶたにらどんはたはたのからあげかきたまじる	24日(木) 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 15 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	プリング は ん	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) 「冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6 パター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20	ではんいかのでりにだいこんのみそにでいこんのみそにでかます。 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	30日(水) 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	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	ひじきごはんますのからあげみそしる ひじき 2 しらいましょう 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひむり糖 1 コンサ 1 コンサ 1 コンサ 2 料理酒 1 前節 2 大理酒 1 前節 0.5 ます 1 切(40) 2 は 2 は 2 大理酒 1 前節 1 切(40) 2 は 2 大理酒 1 前節 1 切(40) 4 は 2 たなむ 1 切(40) 2 は 2 たなむ 1 切(40) 2 なたない 2 大変 3 よび 4 大変 5 は 5 とない 2 大変 5 とない 2 たない 3 よび 5 たない 2 たない 3 た	ご は んきんびらだいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまかり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 イカだんご 30 にんじん 10	プロッコリーのガーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理層 0.3 片栗粉 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 できしょうゆ 4 トマトケチャップ 2	ぶたにらどんはたのからあげかきたまじる	24日(木) 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	ではん 鉄火に ひじきととうもろこしのにもの 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) 「冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6 パター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20	ではんいかのでりにだいこんのみそにでかいかのでもは、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 ひまり油(いため用) 0.6	30日(水) 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 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	ひじきごはんますのからあげみそしる びじき干し3 竹輪5 1 3 にんじん 7 ひまかり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 前節 0.5 ます 1 切(40) 塩 0.3 こしまう 0.01 片釈粉 3	ごはん きんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4	プロッコリーのガーリックいため 「プロッコリーのガーリックいため 「冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 ごつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 トマトケチャップ 2 冷凍プロッコリー 40	ぶたにらどんはたのからあげかきたまじる	24日(木) は ん ごうやの五目に 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	ではん 鉄火に ひじきととうもろこしのにもの 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) 「冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6 パター 1 牛乳 20m1 ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3	ではんいかのでりにだいこんのみそにでかいかのでもは、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 ひまり油(いため用) 0.6	30日(水) 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	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	ひじきごはんますのからあげみそしる ひじき干し3 竹輪5 1 3 にんじん 7 ひまり油(いため用)0.2 枠理酒 1 切(40) 2 料理酒 1 切(40) 2 は 0.3 こし来粉 3 こしょう 0.01 片米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 じたかいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20	ごはん きんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごほう 12 つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンブイヨン(濃縮) 7	プロッコリーのガーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理層 0.3 片栗粉 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 できしょうゆ 4 トマトケチャップ 2	ぶたにらどんはたはたのからあげかきたまじる	24日(木) ごはん ん こうやの五目に野菜のごまあえ 薬り豆腐 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 冷凍こまつなはくさい 25 はくさい 35	ではん 鉄火に ひじきととうもろこしのにもの 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー) 「冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6 パター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2	ではんいかのでりにだいこんのみそにで 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 ひまり油(いため用) 0.6 合わせみそ 5	30日(水) 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 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 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	ひじきごはんますのからあげみそしる びじきします干し 3 付輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひき糖 1 こいべちしょうゆ 2 料理節 1 1 こいべちしょうゆ 2 料理節 0.5 ます 1 切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 に上来粉 3 米 次 1 なたねがいも 25 にんじん 15	ごはん きんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまかり油(いため用) 0.4 枠理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンブイヨン(漁輸) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1	プロッコリーのガーリックいため	ぶたにらどんはたのからあげかきたまじる	24日(木) は ん ごうやの五目に 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	プリング は ん	28日(月) パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 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) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイコン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5	ではんいかのでりにだいこんのみそにで 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 ひまり油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 砂糖 1.5	30日(水) 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 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	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

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。