

				` `						, , , , ,	
日・曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
	ご は ん(小)	○ 新 料 理 ご は ん	パン	ごはん	☆季節料理	ぶたにらどん	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	パン	小型 パン	ナン	季 節 献 立 ご は ん
こんだて		○だいこんのいために		ふりかけ(わかめウェット)			まぐろとひじきのにもの				さんまのかば焼
	*竹輪のいそべあげ	ぶた肉と野菜のスープ	 蒸し野菜(カリフラワー)	たらのみぞれかけけん ちんじる	☆ハニーポテト	みそしる	チンゲンサイのさっぱりいため	春 雨 ス ー プ	野菜のドレッシングそえ	カリフラワーのソテー	きのこスープ
おかずの内容	冷凍うどん 45 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 料理酒 2 削節 2 (米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	だいまか。 (40	じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 セロリー 3 ひまわり油(いため用)0.6 ボークブイヨン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3	片架粉	しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 ごつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2	にんじん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2	レバーミートボール 3コ(45) たまっトボール 3コ(45) たまが 15 しょぎ 0.4 ひまわり油(いため用)0.4 チキンブイヨン(ストレート) 6 砂糖 2.5 こいマト 2.5 計算 2.5 ト 2.	スパゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.4 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンプイヨン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 コールスロードレッシング1数((10)	だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チキンプイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	\ 料理酒 片栗粉
日・曜日	こうべ特産給食	19日(月) パ ン	20日(火) ご は ん	21日(水) パ ン	22日(木) だいずごはん	26日(月) パ ン	27日(火) ご は ん	28日(水) パ ン	29日(木) ご は ん	30日(金) ご は ん	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	神戸たまねぎミンチカツ こまつなとたくあんのいためもの み そ し る 神戸ぶどうゼリー	<u>こまつなとベーコンのたまごいため</u> _{おしむぎ} 押麦と野菜のスープに		にこみハンバーグ 野菜ソテー りんご	わかさぎのあまずづけ	神戸ぶどうジャム クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	しゅんさい		あじの野菜あんかけ ひじきのいりに	肉と野菜のうまに 切干しだいこんのカレーいため なっとう	641kcal たんぱく質 25.9g
おかずの内容	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	にまつな 30 冷凍液卵 25 カットショルダーベーコン 20 にんじん 10 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.1 こしょう 0.02 押表 鶏肉皮引 25 冷凍鶏肉皮引 25 じゃだしん 10 キャベッ 30 たまなグリーンピース 30 たまなグリーンピース 30 たまなグリーンピース 30 たまなグリーンピース 30 たまなグリーンピース 30 たまなグリーンピース 30 おまわガイヨン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩	 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 創節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 /砂糖 1.5 	グラキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10	素 場がず 10 素 揚げ 3 しだげ 10 3 この独 1 この独 2 塩 節 2 塩 節 30 みかか 30 米粉なね 油 (揚げ用) 2	(神戸ぶどうジャム1袋(15) (冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 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 (冷凍ブロッコリー 40	大		1切(50) 1 1切(50) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	合東豚肉 30 15 15 15 15 15 15 15 1	カルシウム 320mg 鉄 2.3mg ビタミンA 409μgRAE ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 23mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30.0%

ホームページ 「食材の産地情報」「放

放射性物質検査報告 9/21に検査し

した。ご安心ください。

キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・はくさいは、 神戸市内産野菜・こうべ旬菜を使用する予定です。

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

検索 神戸市学校給食

下線表示は「卵除去対応料理」です。