

日・曜日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
H - EH			0 (1,1,1)		0 A (L)		. 5 4 (131)	☆季節料理			☆季節料理	
	パン	ビビンバ	パン	ごはん	ごはん	ごはん	小型パン		1	ー セルフドック		パン
こんだて					焼鳥風に			ぶた肉のなんばんづけ				
	ポークチャップ	しゅうまいのからあげ	さわらのエスニック風 	ビーフカレー	みそしる	ちくぜんに		☆きのこじる	やまとに	(ウインナー・野菜)) ☆森のハンバーグ	○あげじゃがのミートソース
	野菜のポタージュ	わかめスープ	チンゲンサイとコーンのスーフ	ポパイソテー	かき	わかさぎのからあげ			あまずあえ	コーンスープ	゜みそしる	蒸し野菜(ブロッコリー)
おかずの内容	ししゃがいも 30	にいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんいこん 10 水煮さが 7 しよごま 1 ごま油 2 ごま油 2 一では、ボーク) 2 J (36 なわから 卵水煮 20 にんじん 2 J (36 なわから 卵水煮 20 にたましまうゆ 4 にたまま 7 ラずらにんどん 8 たまごま 1 ボークくちしょうゆ 3 塩	料理酒 0.15	じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 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 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ほうれんぞう 35 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.1 塩 0.1	 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8 ごまわむ 15 にんじん 10 キャベッ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 カット柿 1コ(40) 	 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 ひまわ油(いため用)0.6 砂糖 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 (砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 	冷凍豚内 30 冷凍豚内 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベッ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 0.34 ウスターソース 5 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷砂	料理酒 対果理粉 をたれじん をおいる。 のこのでは のこのでは のこのでは のこのでは のこのでは のでは のでは のでは のでは のでは のでは のでは	だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 10 ひまわ油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 しらす干し 3 チンゲンサイ 10 にんじん 5 キャベツ 40 砂糖 1 うすくちしょうゆ 3	チキンスティック 2本(40 なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん まヤベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.6 塩 0.5 カレー粉 0.2 トマトチャップスティック1本(6 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 1.6 たまねぎ 44 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30m チキンブイヨン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.00	マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 冷凍えのきたけ 5 ゲキンプロン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗がいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 わかめ 6.7	なたね油(揚げ用)0.3 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 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
日・曜日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり	
こんだて	ご は ん (小) にこみうどん 小魚のいそべあげ ミニゼリー(洋なし)	カレー肉じゃが		京風うまに	ちゅうか風たまごとじ		こうやの五目に	牛肉のいために	ご は ん ふりかけ(のり) いかの天ぷら のっぺいじる	カミカミビーンス	: <u>たんぱく質</u>	「カミカミ料理」
おかずの内容	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5	「冷凍豚肉 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 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3		一 冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひはら 20 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 0.2 削節 1		一	東り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 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	 (バター 1コ(8) (冷凍牛肉 35 (さつまいも 45 なたね油(揚げ用)1.5 ひじき 3 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 	(ふりかけ 1袋(2) (冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 (冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 (冷凍鶏肉皮引 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 10	一	カルシウム 324mg 鉄 2.3mg 408μgRAE	たべる小魚」 「小魚のいそべあげ」 「カミカミビーンズ」

10月目標 よくかんで食べよう

ホームページ 「食材の産地情報」「放

神戸市学校給食

射性物質検査結果」を掲載しています

(検索)

放射性物質検査報告 8/20に検査 しました「牛肉」の結果は「検出せず」で した。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつなは、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。