平成28年11月こんだて表 (5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(公財)神戸市スポーツ教育協会

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)
						○ 新 料 理					
こんだて	パン	ぶたにらどん	ごはん	ごはん小	パン	ごはん	パン	ひじきごはん	ごはん	パン	ごはん
	にこみハンバーグ	はたはたのからあげ	こうやの五目に	カレーうどん	 ごぼう入りミンチカツ	けい肉のうまに	ポークシチュー	ますのからあげ	肉と野菜のうまに	さけフライ	きんぴらだいず
	ス ー プ に	<u>かきたまじる</u>	野菜のごまあえ / 凍り豆腐 10	カリフラワーの天ぷら / 冷凍うどん 45	野菜のポタージュ	○れんこんのソテー/ 冷凍鶏肉40	野菜のドレッシングそえ / 冷凍豚肉 35	み そ し る (ひじき 2)	田 作 り 風/ 冷凍豚肉30	ビーフンスープ さけ 1切(40)	いかだんごのスープ / だいず 10
	たまねぎ 10	にら 10 にんじん 5	冷凍豚肉 30	牛肉 30	なたね油(揚げ用) 6	冷凍がんもどき 25 にんじん 25	じゃがいも 50	しらす干し 3 竹輪 5	じゃがいも 60	塩 0.4	冷凍豚肉25にんじん8
	ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5	しょうが 0.3	にんじん 15	にんじん 10	してかいも 30	たまねぎ 30	にんじん 20 たまねぎ 30	油揚げ 3	にんじん 15	こしょう 0.01 小麦粉 4	ごぼう 12
	砂糖 0.5 トマトケチャップ 6	ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1	たまねぎ 30	たまねぎ 30 白ねぎ 5	にんじん 5	青ねぎ 5 つきこんにゃく 20	マッシュルーム 7	ひまわり油(いため用) 0.2	たまねぎ 40	パン粉 8	つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4
	ウスターソース 3	こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1	角こんにゃく 10	カレールウ 7	たまねぎ 30	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30	砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	なたね油(揚げ用) 4 / ビーフン 8	砂糖 1.6 料理酒 1.5
おかず	ベーコン 20	↓ 削節0.5┌ はたはた25	砂糖 2	砂糖 0.2	白いんげんまめピューレ 15	砂糖 3 こいくちしょうゆ 5	トマトピューレ 2	料理酒 1 削節 0.5	こいくちしょうゆ 4	冷凍豚肉糸切 20	こいくちしょうゆ 2.4
の内容	にんじん 20 キャベツ 50	塩 0.1	こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1	にいくちしょうゆ 4 料理酒 2	パセリ 0.5	料理酒 2	トマトケチャップ 2.5	「ます 1切(40) 塩 0.3	料理酒 1	にんじん 15	く みりん 0.4 / イカだんご 30
V) P) A	たまねぎ 20	しなたね油(揚げ用) 1.5	塩 0.2	削節 2	ひまわり油(いため用) 0.4	削節 1	料理ワイン 2	にしょう 0.01 片栗粉 3	塩 0.3	ほうれんそう 5 はくさい 30	にんじん 10
	冷凍ホールコーン 7	冷凍液卵 25 木綿豆腐 25	削節 1	冷凍カリフラワー 40	豆乳 20ml	チンゲンサイ 20 冷凍豚肉 20	塩 0.3 こしょう 0.02	米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5	削節 1 煮干し 9	干ししいたけ 0.3	えのきたけ 5
	ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 10	こまつな 20 にんじん 10	冷凍こまつな 25	冷凍液卵 4 小麦粉 10	ポークブイヨン 5	で 保	ガーリック 0.04	「じゃがいも 25	なたね油(揚げ用) 0.5	ポークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 3	干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4
	料理ワイン 2	うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3	はくさい 35	パセリ 0.6	塩 1	料理酒 1 塩 0.2	「 にんじん 5 キャベツ 35	にんじん 15 たまねぎ 20	白ごま 0.5	料理酒 1	チキンブイヨン(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5
	塩 0.5	片栗粉 1	白ごま 1	塩 0.3	こしょう 0.02	こしょう 0.02	きゅうり 5	青ねぎ 3 合わせみそ 12	砂糖 1.5	塩 0.5	
						II		start data	III	-1	
	こしょう 0.02	削節 2	中華ドレッシング 1 袋(10)	なたね油(揚げ用) 6	(米粉 2		柑橘ドレッシング 1 袋(10)	削節 2	こいくちしょうゆ 1	していまう 0.02	塩 0.5
日・曜日	` '	18日(金)	21日(月)	なたね油(揚げ用) 6 22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	こしょう 0.02	中学年一食あたり
日・曜日		18日(金)						<u></u>	30日(水)	季節の食材が	
日・曜日	17日(木)		21日(月)			25日(金)		29日(火)	12277		中学年一食あたり 平均栄養量
	17日(木)	18日(金)	21日(月) 季 節 献 立	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火) ☆季 節 料 理	30日(水)	季節の食材が	中学年一食あたり 平均栄養量
	17日(木) パ ン	18日(金)	21日(月) 季 節 献 立 ご は ん	22日(火)	24日(木)	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ	28日(月)	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン	30日(水)	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 <u>たんぱく質</u> 25.4g
	パンけい肉とさつまいものうまに ブロッコリーのガーリックいため 合連鶏肉 50	18日(金) ###################################	21日(月) 季 節 献 立 ご は ん さんまのかば焼	22日(火) 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	小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ (スパゲティ 22	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (************************************	28日(月) ご は ん いかのてりに だいこんのみそに ^{冷楽いか} 1切(50)	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト (タンメン 8	30日(水) ご は ん 鉄 火 に かじきととうもろこしのにもの	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 たんぱく質
	パンけい肉とさつまいものうまに ブ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	18日(金) ^{はつがけんまい} 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13	21日(月) 季 節 献 立 ご は ん さんまのかば焼 きのこスープ (さんま 1切(40)	22日(火) パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー)	クリスパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご	28日(月) ご は ん いかのてりに だいこんのみそに	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト / タンメン 8 豚肉 20 / 冷凍えび 10	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	パンけい肉とさつまいものうまに ブロッコリーのガーリックいため (合凍鶏肉 50 しょうが 0.5	18日(金) ###################################	21日(月) 季節 献立 ごはん さんまのかば焼 きのこスープ	プログライン 22日(火) アイ・スタイト 22日(火) アイ・スタイト 25 東美(ブロッコリー) アース 25 第レバー 8	小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	ではんいかのてりに 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	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト (タンメン 8 豚肉 20	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの	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 <u>たんぱく質</u> 25.4g カルシウム 306 mg
	17日(木) パ ン けい肉とさつまいものうまに ブ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	18日(金) ^{はつがけんまい} 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12	21日(月) 季 節 献 立 ご は ん さんまのかば焼 きのこスープ ごんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1	プリスタイプ 22日(火) アプリー アプリー 25 カラマ (ブロッコリー) クロッカー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30	小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	ではんいかのてりに だいこんのみそに 「冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト 「タンメン 8 豚肉 20 「冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 一 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	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	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 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	18日(金) ### 25 18日(金) ### 25 18U(c) ###	21日(月) 本 節 献 立	プリスタイプ 22日(火) アプリー アプリー 25 乗り アデー 8 でかいも 40 にんじん 20	24日(木) 小型 パンスパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1 切(50) しょうが 0.5 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 木綿豆腐 45	ではんいかのでりにだいこんのみそにできょいか 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	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ハニーポテト / タンメン 8 豚肉 20 / 冷凍えび 10 ・ 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくざい 40	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 一 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 生揚げ 35 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	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	17日(木) 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 (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 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30	### 18日(金) ### 18日(金) ### 2	21日(月) 季 節 献 立 ご は ん さんまのかば焼きのこスープ さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理理商 1 片字要粉 1 なた核補(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 しめじ 10 えのきたけ 10	プリスター 22日(火) アイ・アン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) アー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	・	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1切(50) しょうが 0.5 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	ではんいかのてりにだいこんのみそにできょいか 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	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ハニーポテト タンメン 8 豚肉 20 一冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 一 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまかり油(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	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	パ ンけい肉とさつまいものうまに ブ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 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6	18日(金) ### 25 18日(金) ### 25 18U(c) ###	21日(月)	プリング アン けい肉のチャウダー 素 b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	24日(木) 小型 パンスパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1 切(50) しょうが 0.5 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 不綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10	ではんいかのでりにだいこんのみそにで違いか 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	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト タンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 一 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 のまかり油(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	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	パ ンけい肉とさつまいものうまに ブ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 さなもね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20	##### 1 ###### 1 ###### 1 ##########	21日(月) 本 節 献 立 は ん さんまのかば焼 きのこスープ さんまうが 0.5 料理薬剤 1 大き物 1 ななね油(揚げ用) 2.5 で砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 しめじ 10 このきたけ 10 干ししいたけ 0.3 豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5	プリスター 22日(火) アイ・アン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー) アー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	・	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1切(50) しょうが 0.5 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 不綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3	ではんいかのでりにだいこんのみそにで楽w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	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ハニーポテト タンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 はうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 627kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 306 mg 鉄 2.1 mg ビタミンA 376 μg ビタミンB1 0.36 mg ビタミンB2 0.50 mg ビタミンC 20 mg
こんだて	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 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 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	18日(金) ### 18日(金) #### 18日(金) #### 18日(金) #### 18日(金) ##### 18日(金) ##### 18日(金) ###################################	21日(月) 季 節 献 立 ご は ん さんまのかば焼きのこスープ ごとんまが 0.5 ドキ果粉 15 水を物 15 水を物 15 水を物 15 水を物 3 いくちしょうゆ 5 みりん 2 しめじ 10 アーレいたけ 0.3 豚肉 20 木綿豆腐 25 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 35 しょうが 0.5	プリスター (火) アイ・アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ	・	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1 切(50) しょうが 0.5 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 不綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10	ではんいかのでりにだいこんのみそにで違いか 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	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ハニーポテト / タンメン 8 豚肉 20 / 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまかり油(いため用) 0.6 ボークブイョン 5 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 一 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	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	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 一	18日(金) ### 18日(21日(月)	プリング 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	水型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ スパゲティ 22	25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1切(50) しょうが 0.5 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 イ 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ボークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1	ではんいかのでりにだいこんのみそにで凍いか 1切(50)料理酒 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ひまかり油(いため用) 0.6合わせみそ 5砂糖 1.5	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ハニーポテト タンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 びまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02	30日(水) ご 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 にんじん 8	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 627kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 306 mg 鉄 - 2.1 mg ビタミンA 376 μg ビタミンB 0.36 mg ビタミンB 0.36 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.5g 食塩相当量
こんだて	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 一 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 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	18日(金) ### 18日(21日(月) 本 節 献 立 は ん さんまのかば焼 きのこスープ さんは 1切(40) しょうが 0.5 料理理酒 1 大きのがは場け用) 2.5 で砂糖 33 小水麦粉 1 ななね油(揚げ用) 2.5 で砂む 32 しいぐちしょうゆ 5 みりん 2 しめじ 10 えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 豚肉 20 木能互腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 びまわり油(いため用) 0.6	プリスター (火) アイ・アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ		25日(金) ご は ん あじのたつたあげ とうふと野菜のスープ り ん ご (あじ 1切(50) しょうが 0.5 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 イ 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ボークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3	ではんいかのでりにだいこんのみそにでき楽いか 1切(50)料理酒 1の移稿 1.5にいくちしょうゆ 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ひまかり油(いため用) 0.6合わせみそ 5	29日(火) ☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ハニーポテト タンメン 8 豚肉 20 ☆冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 ひまかり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5 すぐちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8	30日(水) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 一 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごほう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいそちしょうゆ 38 こいそちしょうゆ 11 们節 1 「ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5	季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 627kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 306 mg 鉄 2.1 mg ビタミンA 376 μg ビタミンB1 0.36 mg ビタミンB2 0.50 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.5g

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

「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。