平成28年12月こんだて表 (4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(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)
こんだて			〇新 料 理							
	ごはん	パン	ごはん	牛どんどん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	パン
	ベジタブルカレー	•			カレー肉じゃが					
	ささみフライ	クリームシチュー	│ ○ おから肉そぼろ	わかさぎのあまずづけ	小魚の天ぷら	かぼちゃのそぼろあんかけ	野菜のクリームスープ	親 子 に	京 風 う ま に	マカロニのトマトに
	蒸し野菜(ブロッコリー)	野 菜 ソ テ ー	ぶた肉と野菜のスープ	み そ し る	み か ん	ぶたじる	さつまいもとだいずのかりんとう	切干しだいこんのうまに	たまねぎ天のにびたし	野菜のドレッシングそえ
おかずの内容	/ 備蓄用ベジタブルカレー (180g)	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50	令凍おから 15 冷凍鶏肉皮引ひき肉 30	牛肉 30 冷凍液卵 10	[[豚肉 30	かほちゃ 45	冷凍鶏肉皮引 30	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75	冷凍豚肉 20	マカロニ 7
	たまねぎ 32	にんじん 20	竹輪 10	たまねぎ 20	じゃがいも 60 にんじん 15	冷凍鶏肉皮引ひき肉 25	にんじん 20 キャベツ 30	冷凍液卵 30	だいず 12 生揚げ 15	冷凍豚肉 30じゃがいも 40
	じゃがいも 22	たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6	にんじん 10 青ねぎ 5	青ねぎ 3 しょうが 0.3	にんじん 15 たまねぎ 40	しょうが 0.4	だいこん 25	じゃがいも 50 にんじん 15	ひじき 3	にんじん 15
	にんじん 16	中乳 10ml	干ししいたけ 0.3	ひまわり油(いため用) 0.4	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.3	ひまわり油(いため用) 0.6	たまねぎ 30	にんじん 20	たまねぎ 40
	かぼちゃペースト 9	ホワイトソース 30	しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4	び糖 2 こいくちしょうゆ 3	砂糖 2	砂糖 1	バター 1	 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍グリーンピース 7
	なたね油 6.7	チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2	砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5	料理酒 1 削節 0.5	うすくちしょうゆ 4	こいくちしょうゆ 2	牛乳 20ml	こいくちしょうゆ 3	砂糖 3	ひまわり油(いため用) 0.6
	とうもろこし 6.3	塩 0.5	こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1	↓ 削節○ 1.5○ 2.5	料理酒 1	料理酒 0.5 片栗粉 0.4	ホワイトソース 25 チキンブイヨン(濃縮) 5	料理酒 1 塩 0.4	こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	ポークブイヨン 5 砂糖 0.5
		している 0.02 () () () () () () () () () (削節 1 冷凍豚肉 30	米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5	カレー粉 0.3	冷凍豚肉 20	料理ワイン 1	削節 1	塩 0.2	ホールトマト 20
	マッシュポテト 4.5	「	にんじん 15	砂糖 1	削節 1	じゃがいも 40	塩 0.7	 切干しだいこん 6 油揚げ 5 	削節 1	トマトケチャップ 5
	調味料等	キャベツ 35	たまねぎ 30 しょうが 0.3	にいくちしょうゆ 1.5 酢 1.5	煮干し 9	にんじん 20	○ こしょう 0.02	にんじん 5		ウスターソース 3
	「 ささみフライ 1コ(30)	冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.4	ひまわり油(いため用) 0.4	「こまつな 15	冷凍液卵 2 小麦粉 2.5	ごぼう 15	さつまいも 40	ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1	ほうれんそう 10	料理ワイン 2
	なたね油(揚げ用) 3	こいくちしょうゆ 1.5	ポークブイヨン 10 こいくちしょうゆ 2	にんじん 10 キャベツ 25		青ねぎ 3	なたね油(揚げ用) 1.5 いりだいず 7	び楣 1 こいくちしょうゆ 2	はくさい 40 砂糖 0.7	「 塩 0.3
	「ブロッコリー 35	料理酒 0.8 塩 0.2	料理酒 1	たまねぎ 15 合わせみそ 12	なたね油(揚げ用) 1.5	赤みそ 11		料理酒 0.5 塩 0.1	ひ帽 0.7 こいくちしょうゆ 2	きゅうり 10
	青じそドレッシング 1袋(8)	に こしょう 0.02	塩 0.4 こしょう 0.01	合わせみで 12 削節 2	「みかん 1⊐(85)					
	L 110 (117777) 1 30 (0)	(-04) 0.02	(L HIRI Z	□ みかん 1 □ (85)	上 削節 2	[塩 0.1	 削節 0.5	上削節 1	L 中華ドレッシング 1 袋(10)
日・曜日		16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)					200
日・曜日						中学年一食あたり 平均栄養量		·····································	· ・の使用につい	7
			19日(月)			中学年一食あたり 平均栄養量 		~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	・の使用につい	70
日・曜日	15日(木)	16日(金)	19日(月) ②冬 至 料 理 ご は ん 小	20日(火)	21日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量 		·····································	· ・の使用につい	70
	15日(木) ご は ん さわらのたつたあげ	16日(金) パ ンコロッケ	19日(月) ②冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ	20日(火) ご は ん 和風ハンバーグ	21日(水) パ ン けい肉のこはくあげ	中学年一食あたり 平均栄養量 		~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	-の使用につい 12月1日 (オ	(T)
	15日(木) ご は ん さわらのたつたあげ さ わ に わ ん	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ	19日(月) ②冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ほうとう	20日(火) ご は ん 和風ハンバーグ 五 色 に	21日(水) パ ン けい肉のこはくあげ なるきが 春 雨 ス ー プ	中学年一食あたり 平均栄養量 	神戸	、ジタブルカレー 4地区 ■市の学校給食では	-の使用につい 12月1日 (オ :、気象警報の発令	て () k) や調理
	15日(木) ご は ん さわらのたつたあげ	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコロッケ 1 コ(60)	19日(月) ②冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ほ う と う 『ます 1切(40)	20日(火) ご は ん 和風ハンバーグ 五 色 に 「頭入がキシハンバーグ 1コ(60)	21日(水) パ ン けい肉のこはくあげ	中学年一食あたり 平均栄養量	神戸中の真	、ジタブルカレー 4地区 ■市の学校給食では 事故などにより、当	-の使用につい 12月1日 (オ :、気象警報の発令 :日の給食を提供で	て () た) や調理 きない
	15日(木) ご は ん さわらのたつたあげ さ わ に わ ん (さわら 1 切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「 チキンコッケ 1 コ(60) なたね油(揚げ用) 6	19日(月) ②冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ほうとう	20日(火) ご は ん 和風ハンバーグ 五 色 に 「 g 高 入 け チャンプ (ヨン (ストレート) 7	プリカリン はい内のこはくあげばる 南 ス ー プロション では 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	中学年一食あたり 平均栄養量	神戸 中の 場合に	、ジタブルカレー 4地区 ■市の学校給食では 事故などにより、当 2備えて、レトルト	- の使用につい 12月1日 (オ :、気象警報の発令 i日の給食を提供で の「ベジタブルカし	て () た) や調理 きない
	プログライン は	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 〈チンゲンサイ 30	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 【ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3	ごはん 和風ハンバーグ 五色に 「頭が持わいパーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 2	プリスター 21日(水) アプリン はい肉のこはくあげばる まま	中学年一食あたり 平均栄養量	神 P 中 の 場合 は 名 学 校	4地区 市の学校給食では おなどにより、当 で構えて、レトルト でで常備しています	-の使用につい 12月1日 (オ :、気象警報の発令 i日の給食を提供で の「ベジタブルカし	て k) や調理 きない - Jを
	15日(木) ご は ん さわらのたつたあげ さ わ に わ ん (さわら 1 切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「 チキンコッケ 1 コ(60) なたね油(揚げ用) 6	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 【ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1	20日(火) ご は ん 和風ハンバーグ 五 色 に 「 g 高 入 け チャンプ (ヨン (ストレート) 7	プリカリン はい内のこはくあげばる 南 ス ー プロション では 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	中学年一食あたり 平均栄養量	神戸 中の 場合は 名学札 この	4地区 □市の学校給食では ■故などにより、当 ご備えて、レトルト で常備しています D「ベジタブルカレ	-の使用につい 12月1日(オ :、気象警報の発令 i日の給食を提供で の「ベジタブルカし 。 - 」は賞味期限があ	て k) や調理 きない - Jを
	プログライ は	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 〈チンゲンサイ 30	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 【ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5	ご は ん 和風ハンバーグ 五 色 に 「頭がチャルバーグ 1コ(60) チキャブイヨン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2	プリスター 21日(水) アイス アイ	中学年一食あたり 平均栄養量	神戸 中の 場合は 名学れ ので、	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	-の使用につい 12月1日 (オ :、気象警報の発令 i日の給食を提供で の「ベジタブルカし。 -」は賞味期限があ 供しています。	大) や調理 きない ー」を ります
こんだて	15日(木) ご は ん さわらのたつたあげ さ わ に わ ん ごわら 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 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「 チキンコロッケ 1 コ(60) なたね油(揚げ用) 6 〈 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 【ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1	ごはん 和風ハンバーグ 五色に 「頭ストチネハンハーサ 1コ(60) f キンブ付コン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	プリスター 21日(水) 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	中学年一食あたり 平均栄養量	神原 中の 場合 と 名 学 れ こ の で、 主 な	************************************	-の使用につい 12月1日 (オ :、気象警報の発令 i日の給食を提供で の「ベジタブルカし。 -」は賞味期限があ 供しています。	大) や調理 きない ー」を ります
こんだて	は ん さわらのたつたあげ さ わ に わ ん ごわら 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 冷寒豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 10 だいこん 15	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 / チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 〔ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 (ほうとう 20	ごはん 和風ハンバーグ 五色に 「回覧入分キャハンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1	プリスター 21日(水) アイス アイ	中学年一食あたり 平均栄養量	神戸 中の 場合学 で で 主 で 載して	************************************	-の使用につい 12月1日(オ 、気象警報の発令 日の給食を提供で の「ベジタブルカレ。 -」は賞味期限があ 供しています。 のあかずの内容の	た) や調理 きない - 」 も ります 欄に記
こんだて	ではん。 こはん。 さわらのたつたあげきわらのたつたあげきわらりのたったあげきからりでは、 0.5 にもりがらいくちしょうがらいくちしょうゆりでは、 2 料理酒 りの 5 大栗粉 ちなたねに傷げ用 3 冷凍豚肉糸切るみずないにんじん 10 にんじん 10 だいこん 15 ごほう 10	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「 チキンコロッケ 1 コ (60) なたね油 (揚げ用) 6 〈 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 【ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20	プロロ(火) では ん 和風ハンバーグ五色 に 「 回航/トチャスハンハーザ 1コ(60) チキンブ(コン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25	プリング は	中学年一食あたり 平均栄養量	神戸 中の 場合学 で で 主 で 載して	************************************	-の使用につい 12月1日(オ :、気象警報の発令 :日の給食を提供で の「ベジタブルカレ。 -」は賞味期限があ 共しています。 :のおかずの内容の	た) や調理 きない - 」 も ります 欄に記
こんだて	ではいる。 はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 〈チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 【ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10	プロロ(火) では ん 和風ハンバーグ五色 に 「 京京 八 テキンブ イヨン (ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25 ひじき 3	プリカス 21日(水) アイフ は 3 を 所 ス ー プ (金 凍鶏肉 2 コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油揚げ用) 4 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316 mg 鉄 2.2 mg ビタミンA 247 μg ビタミンB ₁ 0.38 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 24 mg	神 神 中 の 合 学 こ で 、 主 し の 主 し の 主 し の も り れ の も り れ り れ り れ り れ り れ り れ り れ り れ り れ り	************************************	-の使用につい 12月1日(オ :、気象警報の発令 :日の給食を提供で の「ベジタブルカレ。 -」は賞味期限があ 共しています。 :のおかずの内容の	た) や調理 きない - 」 も ります 欄に記
こんだて	15日(木) では	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 / チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 6	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 【ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 青ねぎ 3	プロロ(火) では ん 和風ハンバーグ五色 に 「 京原入けキシハンバーグ 1コ(60) チャンブ(コン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20	プリング アン けい肉のこはくあげ 本 雨 ス ー プ (冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 次たね油揚げ用) 4 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 エラが 0.3 ひまりり油(いため用) 0.4	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316 mg	神 神 の 合 学 こ で 主 し 卵 作 の 合 学 こ で 主 し の た り た り た り た り た り た り た り た り た り た	************************************	-の使用につい 12月1日(オ :、気象警報の発令 :日の給食を提供で の「ベジタブルカレ。 -」は賞味期限があ 共しています。 :のおかずの内容の	た) や調理 きない - 」 も ります 欄に記
こんだて	ではん。 さわらのたつたあげきわらのたつたあげきわらのたつたあげきから。 1 切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理圏 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 10 だいこん 15 ごぼう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 〈 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ボークブイヨン 6 こいくちしょうゆ 3	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 【ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10	ではん 和風ハンバーグ 五色に で 頭が持わいがで1コ(60) チャンブイコン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25	プリング アン	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316 mg	神 神の 神の 神の 音学 こで、主 で ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4地区 市の学校給食では当たででででは、少ででは、していかして、していかして、していかして、していかしてがある。 一切ででは、一切ででは、一切ででは、一切では、一切では、一切では、一切では、一切	-の使用につい 12月1日(オ 、気象警報の発令 は日の給食を提供での「ベジタブルカし。 一」は賞味期限があ 供しています。 のあかずの内容の アレルギー児童に	た) や調理 きんし ります 欄に記 配慮
こんだて	15日(木) では	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 / チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ボークブイヨン 6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 『ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3	プロロ(火) ごはん 和風ハンバーグ 五色に 「頭がけキハハバーグ 1コ(60) チキンブイコン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 ひまわり油(いため用) 0.6	プリング アン けい肉のこはくあげ 本 雨 ス ー プ (冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 次たね油揚げ用) 4 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 エラが 0.3 ひまりり油(いため用) 0.4	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316 mg	神の高は、神の高学ので、主しいでは、必要がある。	「ジタブルカレー 4地区 市の学校はりりでは 手はないででは、 ででででは、 のでででは、 のでででは、 のでででは、 のでは、 のでは、	-の使用につい 12月1日(オ 、気象警報の発令 に日の給食を提供での「ベジタブルカし。 ー」は賞味期限があ 供しています。 のあかずの内容の	た) や調理 きんし ります 欄に記 配慮
こんだて	ではん さわらのたつたあげさわん さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理商 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 10 だいこん 15 ごぼう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5	パ ン コ ロ ッ ケ チンゲンサイのスープ 「チキンコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 〈 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ボークブイヨン 6 こいくちしょうゆ 3	19日(月) ② 冬 至 料 理 ご は ん 小 ますのからあげ ③ ほ う と う 『ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 合わせみそ 5	プロログリング は ん 和風ハンバーグ 五 色 に 「頭がドキハンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごほう ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5	プリング (大い肉のこはくあげ 書 雨 ス ー プ (冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 なたね油(揚げ用) 4 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 しょうが 0.3 しょうが 0.3 しょうが 0.3 しょうが 0.3 しょうが 0.3 フまり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 3	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316 mg	神の高は、神の高学ので、主しいでは、必要がある。	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	-の使用につい 12月1日(オ 、気象警報の発令 は日の給食を提供での「ベジタブルカし。 一」は賞味期限があ 供しています。 のあかずの内容の アレルギー児童に	た) や調理 きんし ります 欄に記 配慮

12月目標 食事の大切さを知ろう

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

神戸市学校給食

放射性物質検査報告 10/26に検査しました 「さけ・れんこん水煮」の結果はいずれも「検出せず」 検索 でした。ご安心ください。

はくさい・にんじん・チンゲンサイ・ほうれんそう・こまつな・キャベツ・ ブロッコリーは、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。