

## ◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 令和元年11月 こんだて表(センターA地区) ◆ごはんは神戸市内産米です(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
					こうべ特産給食		季 節 献 立			☆季節料理	
こんだて	ナン	発芽玄米入りごはん	パン	ご は ん (小)	ごはん	ごはん	ご は ん	米粉入りパン	ご は ん	パン	ご は ん
CNEC	だいず入りチキンカレー	肉と野菜のうまに	ポークシチュー	カレーうどん	神戸たまねぎミンチカツ   そえ野菜(こまつな)   み そ し る	鉄 火 に	さんまのかば焼	けい肉のチャウダー	ふりかけ(ひじきウェット) だいこんのいために	五目タンメン	けい肉のあまずづけ
	焼野菜(カリフラワー)	ひじきと油あげのにもの	ゆで野菜(ほうれんそう)	竹輪のいそべあげ	神戸ぶどうゼリー	田 作 り 風	きのこスープ	ゆで野菜 (ブロッコリー)	ぶた肉と野菜のスープ	☆ ハニーポテト	チンゲンサイのスープ
おかずの内容	料理ワイン 2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30   じゃがいも 60   にんじん 15   たまねぎ 40   冷凍グリンピース 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   塩 0.3   削節 1   びじき 5   油揚げ 5		冷凍うどん 45   冷凍牛肉 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	新納配は終分 1 コ (60) なたね油 (揚げ用) 6   こまつな 30   きざみたくあん 8   白ごま 0.7   うすくちしょうゆ(ゆで用) 3   木綿豆腐 35   にんじん 10   キャベツ 15	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	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料果物 3 小夫粉 1 か表粉 1 ななね(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3	/ 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 チキンブイヨン(濃縮) 3	□ よりかけ 1 袋(2.8)	クランメン 8 令凍豚肉 20 令凍豚肉 20 令凍えび 10 料理酒 0.25 令凍液卵 10 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2	帝凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 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
日・曜日	冷凍カリフラワー 40   ペーコン 15   パセリ 0.5   ひまわり油(いため用) 0.4   塩 0.1   こしょう 0.01   19日(火)	にんじん 5 のまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	こしょう 0.02 ガーリック 0.04 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 柑橘ドレッシング 1 袋 (10)	削節 2 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 C 神戸ぶどがり 1コ(50)	煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 26日(火)	しょうが 0.5 びまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍プロッコリー 40 フレンチドレッシッグ 1袋(8)	たまねぎ 30 しょうが 0.3 びまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 はちみつ 6	びまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03
			214(7)	221(11/11/11	251(7)	201(人)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	平均栄養量	毎日の給食はたく
	○ 新 料 理	小型パン	ご は ん	パン	ご は ん	だいずごはん	パ ン	28日(木)       ○ 新 料 理       ご は ん	プラロ(金)	平均栄養量       エネルギー       645kcal	毎日の給食はたく さんの人たちによっ て作られています。
こんだて	ごはん						パ ン 焼 ハンバーグ	○ 新 料 理		平均栄養量	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、
こんだて	ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だんごじる	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ	ご は んけい肉のみそがらめぶた肉とれんこんのスープ	パ ン 神戸ぶどうジャム あじの フ ラ イ 春 雨 ス ー プ	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ	だいずごはん ますのからあげ さ わ に わ ん	パ ン 焼 ハン バ - グ 野菜のいために	<ul><li>新料理</li><li>ごはん</li><li>○ふのたまごとじみそしる</li><li>りんご</li></ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2%	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、
こんだて	ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だ ん ご じ る 「 冷凍牛肉 35 ごぼう 25	<ul><li>小型パン</li><li>さけクリームスパゲティ</li><li>野菜のドレッシングそえ</li><li>スパゲティ 22</li><li>冷凍鮭フレーク 10</li></ul>	ご は んけい肉のみそがらめ	パ ン 神戸ぶどうジャム あじのフライ	ご は ん まぐろとひじきのにもの	だい ずご はんますのからあげ	パ ン 焼ハンバーグ 野菜のいために (**チキンハンバーグ 1コ(60) (**ひまわり油(いため用) 0.4	<ul> <li>新料理</li> <li>ごはん</li> <li>ふのたまごとじみそしるりんご</li> <li>おつゆふ 5 冷凍液卵 20</li> </ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に ごさわら 1切(50) 料理酒 0.5	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 310 mg	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、
こんだて	ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だ ん ご じ る	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 ほうれんそう 20	ご は んけい肉のみそがらめがた肉とれんこんのスープ ( 冷寒端内皮付 40 鶏ルバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2	パ ン 神戸ぶどうジャム あじのフライ春雨ス - プ 【 神戸ぶどうジャム 1 袋(15)	ご は ん まぐるとひじきのにもの 野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30	だいずごはん ますのからあげ さわにわん   蒸したいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1	パ ン 焼 ハン バ - グ 野菜 のい ために (デキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2	<ul><li>新料理</li><li>ごはん</li><li>○ふのたまごとじみそしるりんご</li><li>おつゆふ 5</li></ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に ごさわら 1切(50) 料理酒 0.5	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ
こんだて	ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だ ん ご じ る   冷凍牛肉 35   ごぼう 25 ※こんにゃく 20	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20	ご は ん けい肉のみそがらめ ぶた肉とれんこんのスープ 一 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6	パ ン 神戸ぶどうジャム あい の フ ラ イ春 雨 ス ー プ [ 神戸ぶどうジャム 1 袋(15) [ あじフライ 1枚(40)	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3	だいずごはん ますのからあげ さわにわん   蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらず干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいべちしょうゆ 2 塩削節 0.5	パ ン 焼 ハン バ ー グ 野菜 のい ために チキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10	<ul> <li>新料理</li> <li>ごはん</li> <li>ふのたまごとじみそしるりんご</li> <li>おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3</li> </ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に 対力ら 1切(50) 料理 0.5 塩塩 0.3 ド 片栗粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 310 mg マグネシウム 87 mg 鉄	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使
こんだて	ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だ ん ご じ る ○ 冷凍牛肉 35 ごぼう 25 糸こんにゃく 20 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 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	ご は ん けい肉のみそがらめ ぶた肉とれんこんのスープ (	パ ン 神戸ぶどうジャム あじの フライ春雨 スープ [ 神戸ぶどうジャム 1 袋(15) あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんむとき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25	だいずごはん ますのからあげ さわにわん 蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂餅 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.5 電前 0.5 ます 1切(40)	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜のいために	<ul> <li>新料理</li> <li>ごはん</li> <li>ふのたまごとじみそしるりんご</li> <li>おつゆふ 5冷凍液卵 20冷凍豚肉 15たまねぎ 20青ねぎ 3ひまわり油(いため用) 0.4砂糖 4</li> </ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片平	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 310 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持
こんだて	ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だ ん ご じ る 一 冷凍牛肉 35 ごほう 25 糸こんにゃく 20 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 みりん 2	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 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	ご は ん けい肉のみそがらめ ぶた肉とれんこんのスープ ( 冷凍鶏肉皮付 40 第レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こりくちしょうゆ 2 料理酒 片架粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごまみそ 4 砂糖 1 みりん 2	パ ン 神戸ぶどうジャム あじのフライ 春雨 ス ー プ 「神戸ぶどゾナム 1 袋(15) 「あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 (緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10	ご は んまぐろとひじきのにもの野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6	だいずごはんますのからあげさわにわん   蒸したいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂砂 1 こいべちしょうゆ 2 塩節 0.5 「宝塩 0.01 上来粉 3 1 一次 0.01 上来粉 3	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜 の い た め に チキンハンバーグ 1 コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10	<ul> <li>新料理</li> <li>ごはん</li> <li>ふのたまごとじみそしるりんご</li> <li>おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4</li> </ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に ドラウ 1切(50) 料理 0.5 塩塩 0.3 ドナ栗粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 310 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さす食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す
	ご は ん ○ 牛肉のしぐれに だ ん ご じ る 一 冷凍牛肉 35 ごほう 25 糸こんにゃく 20 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 みりん 2 一 白玉団子 30 一 冷凍鶏肉皮引 20	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 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 20 冷凍ホールコーン ボ煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6	ご は ん けい肉のみそがらめ ぶた肉とれんこんのスープ ( 冷寒的皮付 40	パ ン 神戸ぶどうジャム あじのフライ 春雨 スープ 「神戸ぶどシシャム 1 袋(15) あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 / 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15	ご は ん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんむとき(小) 25 にんじん 10 たまねぎ 25	だいずごはんますのからあげされた。 わにわん	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜 のい ため に  ( チキンハンバーグ 1 コ(60)     ひまわり油(いため用) 0.4     たまねぎ 10     ひまわり油(いため用) 0.2     砂糖 0.5     トマトケチャップ 6     ウスターソース 3     冷凍豚肉糸切 15     にんじん 10     冷凍ほうれんそう 10     キャベツ 40	<ul> <li>新料理</li> <li>ごはん</li> <li>ふのたまごとじみそしるりんご</li> <li>おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 びまわり油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1</li> </ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 310 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 437 μgRAE ビタミン B: 0.40 mg	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘
おかず	ご は ん	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍糖フレーク 10 ペーコン 10 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) 0.6 パター 1 牛乳 15ml	ご は ん けい肉のみそがらめ ぶた肉とれんこんのスープ (*** 鶏肉皮付 40	パ ン 神戸ぶどうジャム あょいの フライ春 雨 スープ	ご は んまぐろとひじきのにもの野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 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	だいずごはんますのからあげさわにわん    蒸しだいず 10   10   10   10   10   10   10   10	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜 のい ために (デキシハンバーグ 1 コ(60)) ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 10	<ul> <li>新料理</li> <li>ごはん</li> <li>ふのたまごとじみそしるりんご</li> <li>おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねむり油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1</li> <li>一油揚げ 3 じゃがいも 30</li> </ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に ジャ理酒 0.5 塩 型 0.3 ド 片 栗 粉 5 カルー 粉 0.3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいべちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 ー味とうがらし 0.01	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 310 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 437 μgRAE ビタミン B 0.40 mg ビタミン B 0.52 mg	さんの人たちによって作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこと、食器を大切に使 うことも感謝の気持ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘 れないようにしま
おかず	ご は ん	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ  / スパゲティ 22 冷凍難フレーク 10 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) 0.6 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.5	ご は ん けい肉のみそがらめ ぶた肉とれんこんのスープ 一 冷寒鳥肉皮付 40 鶏ルバー 20 しようが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたは血(揚げ用) 4 白ボみ老 4 白ボみそ 4 か砂糖 1 みりん 2 豚肉 15 れんこんか 2 豚肉 15 れんこんか煮 10 にんじん 10 だいこん 25 白ねぎ 5 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4	パ ン 神戸ぶどうジャム あょう	ご は んまぐろとひじきのにもの野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもとき(小) 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	だいずごはんますのからあげされたしたいず 10 人	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜 のい ために	<ul> <li>新料理</li> <li>ごはん</li> <li>ふのたまごとじみそしるりんご</li> <li>おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1</li> <li>(油揚げ 3</li> </ul>	プ さわらのエスニック風 ス ー プ に さわら 1 切(50) 料理酒 0.5 4年理酒 0.3 ケルル (場け用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいべちしょうゆ 2 酢塩 0.2 一味とうがらし 0.01 ペーコン 20 にんじん 20	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 310 mg マグネシウム 87 mg 失 2.3 mg ビタミンA 437 μgRAE ビタミンB1 0.40 mg	さんの人たちによっ て作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこ と、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘
おかず	ご は ん	小型パン さけクリームスパゲティ 野菜のドレッシングそえ / スパゲティ 22 冷凍鮭フレーク 10 ベーコン 10 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) 0.6 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1	ごはん けい肉のみそがらめ ぶた肉とれんこんのスープ ・	パ ン 神戸ぶどうジャム あょいの フライ春 雨 スープ	ご は んまぐろとひじきのにもの野菜のごまあえ / まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 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	だいずごはんますのからあげさわにわん    本まだいず 10     本表だいず 10     本規様です 3     にんじん 5     かきしょうゆ 2     塩前 0.5     本記 1   切(40)     本記 1   世紀 1     本記 1   大米粉     本記 1     こまう 1     こまう 1     こまう 1     こまう 1     こまう 1     こまっ 1	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ 野菜 の い た め に (	<ul> <li>新料理</li> <li>ごはん</li> <li>ふのたまごとじみそしるりんご</li> <li>おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖(なりようゆ 6 料理酒 1 削節 1</li> <li>一油揚げ 3 じゃがいも 30 にんじん 10</li> </ul>	パ ン さわらのエスニック風 ス ー プ に	平均栄養量  エネルギー 645kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 310 mg マグネシウム 87 mg 失ちシウム 437 μgRAE ビタミン B 0.40 mg ビタミン B 0.52 mg ビタミン C	さんの人たちによって作られています。 あいさつすること、 残さず食べること、 好ききらいしないこと、食器を大切に使 うことも感謝の気持 ちをあらわすことに なります。 まわりの人に対す る感謝の気持ちを忘 れないようにしま

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

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

こまつな・キャベツ・青ねぎ・ほうれんそう・チンゲンサイ・ にんじんは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

検索