## 平成30年10月 こんだて表 (特別支援学校) ◆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 (一財)神戸市学校給食会 → ごはんは神戸市内産米です。(一財)神戸市学校給食会 → ごはんは神戸市内産米です。(一財)神戸市スポーツ教育論会より事業移営しました。

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)
	77 (77)	11 (0 1)		,				☆季節料理			☆季節料理	○ 新料理
	パン	ビビンバ	パン	ごはん	ごはん	ごはん	小型パン			セルフドッグ		パン
こんだて					焼鳥風に			ぶた肉のなんばんづけ				
	ホークナャップ	しゅうまいのからあげ	さわらのエスニック風	ヒーノカレー	みそしる	ちくぜんに	カリフラワーのあまずづけ	☆きのこじる	やまとに	(つくねノフ1・野采)	☆ <b>森のハンバ</b> ーグ	○めけしやかのミートソース     #:
	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プ	ポパイソテー	かき	わかさぎのからあげ	ヨーグルト	たべる小魚	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	「冷凍豚肉 50	にいくちしょうゆ 0.7 冷凍はうれんそう 20 にいくまうれんそう 20 にいくまれんそう 20 にが煮まい 7 したが煮さす 1. ごま 1. ごま油 2. ごき糖 2. では、ボーク) 21(36) といくボーク) 21(36) では、ボーク) 21(36) になたからいん(ボーク) 21(36) になたからいん(ボーク) 21(36) になたがらいたはがします。 になたがらいたまでは、8 たまには、15 にたまさま 7 くしたまま 7 くしたまま 7 くした。 3 り塩	塩	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 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.1 バター 0.5	「冷凍鶏肉 60 鶏レパー 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 こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	<ul> <li>冷凍生揚げ 25</li> <li>にんじん 20</li> <li>ごぼう 25</li> <li>冷凍さやいんげん 5</li> <li>つきこんにゃく 10</li> <li>ひまわ油(いため用)0.6</li> <li>砂糖 1</li> <li>わかさぎ 30</li> <li>米粉 3</li> <li>なたね油(揚げ用) 2</li> <li>(砂糖 1.5</li> <li>こいくちしょうゆ 3</li> </ul>	<ul> <li>冷凍豚肉 30</li> <li>冷凍いか 10</li> <li>料理酒 0.25</li> <li>にんじん 15</li> <li>キャベツ 55</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>青ねぎ 0.5</li> <li>オ型酒 0.5</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>冷凍カリフラワー 40</li> <li>砂糖 1.5</li> <li>塩 0.15</li> </ul>	大田	だいず水煮 26 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 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 同らす干し 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	○ (はスティック 1本(40 なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん まキャベッ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャブスティック1本名 (ではしん 15 たまねぎ 40 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 こしょう 0.02 こしょう 0.02 こ	マッシュルーム水煮10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チャンブイロン(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 片栗粉 0.5 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12	じゃがいも 60 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 冷凍プロッコリー 40 フレンチドレッシング1袋(8)
	\ \tau\( \tau\) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	( ( ( ) ( ) ( ) ( )	( ( ( ) ( ) ( ) ( )	( ( ( ) ( ) ( ) ( )	(40)	(行至旧 1.5	3 7 7 13 (80)	(人) (3) (3)	1.5	( ( ( ) ( ) ( ) ( )	,	(3) トレラブンラ 1級(0)
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)	小学生中学年 一食あたり	(アレン) ドレラフンプ 1家(0)
日・曜日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木) ☆ 季 節 料 理	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	小学生中学年	7777 128(0)
	18日(木) ごはん(小)	19日(金)	•	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)パン	30日(火)	31日(水) パ ン	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー	「カミカミ料理」
	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水) パ ン	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し	26日(金)	29日(月) パ ン バ タ ー	30日(火) ご は ん ふりかけ(のり)	31日(水) パ ン けい肉のチャウダー	小学生中学年 -食あたり 平均栄養量 エネルギー 638kcal	
	18日(木) ご は ん ( 小 ) にこみうどん キャベツスハリつくねフライ	19日(金)	22日(月) かぼちゃパン さけフライ	23日(火) ご は ん 京風うまに	24日(水) パ ン <u>ちゅうか風たまごとじ</u>	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し  ☆さんまのかんろに	26日(金) ご は ん こうやの五目に	29日(月) パ ン バ タ ー 牛肉のいために	30日(火)	31日(水) パ ン けい肉のチャウダー ちりめんビーンズ	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g	「カミカミ料理」
	18日(木) ご は ん ( 小 ) にこみうどん キャベツスハリつくねフライ	19日(金) ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 「冷凍豚肉 30	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ	23日(火) ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし (冷凍豚肉 25	24日(水) パ ン ちゅうか風たまごとじ は る ま き 「冷凍鶏肉皮引ひき肉 20	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る	26日(金) ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 10	29日(月) パ ン バ タ ー 牛肉のいために 素し野菜(カリフラワー)	30日(火) ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる くふりかけ 1袋(2)	31日(水) パ ンけい肉のチャウダーちりめんビーンズフルーツカクテル	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 638kcal たんぱく質	
	18日(木) ご は ん ( 小 ) にこみうどん キャベツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし)	19日(金) ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 「冷凍豚肉 30 じゃがいも 60	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ (さけ 1切(40)	23日(火) ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし 「冷凍豚肉 25 だいず水煮 24	24日(水) パ ン 5ゅうか風たまごとじ は る ま き	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る 「冷凍こまっな 25 しらす干し 3	26日(金)  ご は ん こうやの五目に  野菜のごまあえ  (東り豆腐 10 冷凍豚肉 30	29日(月) パ ン バ タ ー 牛肉のいために 蒸し野菜(カリフラワー) <バター 1コ(8) 「冷凍牛肉 35	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる くふりかけ 1袋(2) ( 冷凍たら角切 50,3	31日(水) パ ン けい肉のチャウダー ちりめんビーンズ フルーツカクテル 「冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 4	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄	「カミカミ料理」
	18日(木)  ご は ん ( 小 ) にこみうどん キャベツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし) 「冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに  「冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01	23日(火) ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし (冷凍豚肉 25	プリスタ 24日(水) アイス	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る 「冷凍こまつな 25 しらず干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2	26日(金)  ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ  「凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 煮し野菜(カリフラワー) <バター 1コ(8) 「冷凍牛肉 35	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる  くふりかけ 1袋(2) 「冷凍たら角切 50 塩塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉	31日(水) パ ンけい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル にゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 33	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg	「カミカミ料理」
	18日(木)  ご は ん ( 小 ) に こ み う ど ん キャペツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし) 「冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10	19日(金) ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 合衆豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「冷凍豚肉 25 だいず水煮 24 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20	プリスタ 24日(水) アプリスタ 24日(水) アプリスタ 20 で 20	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る 「冷凍こまつな 25 しらず干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.6	26日(金)  ご は ん こうやの五目に 野菜のごまあえ  「凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 素し野菜(カリフラワー) <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	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる  くふりかけ 1袋(2) 「冷凍たら角切 50 塩 0.3 こしょう 0.01 「片栗粉 4 米粉 1.5	31日(水) パ ンけい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル 冷凍鶏肉皮引 25 強ルバー 8 じゃがいも 44 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ケリーンピース 5 ひまり油(いため用)の強いため用)のは、ため間の強いため間のは、	小学生中学年 一食あたり       平均栄養量       エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA	「カミカミ料理」
	18日(木)  ご は ん (小) にこみうどん キャベツ入りつ(ねフライ ミニゼリー(洋なし) 「冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30	19日(金) ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 合衆豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8	23日(火)  ご は ん 京風うまに こまつなのにびたし  「 冷凍豚肉 25 だいず水煮 24 冷凍がんもどき 15 ひじき 3	パ ン ちゅうか風たまごとじ は る ま き 冷凍薬剤皮引ひき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る 冷凍こまつな 25 しらず干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2	ではん こうやの五目に 野菜のごまあえ (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	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 素し野菜(カリフラワー) <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	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる  くふりかけ 1袋(2) 「冷凍たら角切 50 塩 50 は 1袋(2) 「冷凍たら角切 50 は 1袋(2) 「た寒粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍おろしだいこん 20	31日(水) パ ンけい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル 後 乗 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 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 牛乳 20m	・ 小学生中学年 -食あたり 平均栄養量 - エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB₁	「カミカミ料理」
こんだて	18日(木)  ご は ん (小) にこみうどん キャペツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし)  「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	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに  「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	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「	プリスタ (水) スペース スペース スペース スペース スペース スペース スペース スペー	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆ さんまのかんろに ぶ た じ る 「	ではん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 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 つきこんにゃく 10 砂糖 2	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 蒸し野菜(カリフラワー) <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	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる くふりかけ 1袋(2) (冷凍たら角切 50 3にしょう 0.01 人 円 数 4 米粉 45 なたね油(揚げ用) 3 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	31日(水) パ ンけい肉のチャウダーちりめんビーンズフルーツカクテル 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 ひまかり油(いため用)0.6 ボワイトソース 20 サキンブイヨン(漁輸) 20m ホワイトソース 20 チャンブイヨン(漁輸)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg	「カミカミ料理」
こんだて	ではん(小) にこみうどん キャペツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし) 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	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 「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	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「	パ ン ちゅうか風たまごとじ は る ま き 冷凍薬剤皮引ひき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る 冷凍にまつな 25 しらず干し 3 冷凍消揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.5 にいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 が 0.9	ではん こうやの五目に 野菜のごまあえ (凍り豆腐 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 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 蒸し野菜(カリフラワー) <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	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる くふりかけ 1袋(2) (冷凍たら角切 50 塩しょう 0.01 (片栗粉 1.5 なたねおしたいこんの砂糖 1.5 なたねおしたいこんの砂糖 1.5 ではなりしょうゆ 2 (冷凍剤の皮引 1.5 料理酒 0.5	パ ンけい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg	「カミカミ料理」
こんだて	ではん(小)にこみうどん キャペツ入りつくねフライミニゼリー(洋なし) 一冷凍うどん 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	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 「冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねをやいんげん 5 のまわり油(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	22日(月) かぼちゃパン さけフライとうふと野菜のスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  一 冷凍豚肉 25 だいず水煮 24 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 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	プリスタ (水) スタイト (ル) ス	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆ さんまのかんろに ぶ た じ る 冷凍こまつな 25 しら凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩	ではん こうやの五目に 野菜のごまあえ 「凍り豆腐 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 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 蒸し野菜(カリフラワー) <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	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる くふりかけ 1袋(2) 「倫凍たら角切 50。 こしょう 0.01 「片栗粉 4、米粉 4、米粉 4・米粉 15、なたね油(揚げ用) 3 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 15、ないくちしょうゆ 2 「冷凍鶏肉皮引 15 冷凍さといも 20	31日(水) パ ンけい肉のチャウダーちりめんビーンズフルーツカクテル 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 33 冷凍グリーンビース 50 まわり油(いため用)0.6 バター 1 牛乳 20m ホワイトソース 20 チャンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 2 料理ワイン 2 2	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量  エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC	「カミカミ料理」
こんだて	ではん(小)にこみうどん キャペツ入りつくねフライミニゼリー(洋なし) 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 料理酒 1	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 一冷凍豚肉 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 1 カレー の、3 削節 1 星半れんこん幾つくね50	22日(月) かぼちゃパン さけフライとうふと野菜のスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 冷凍豆腐 45 にんじん 15	23日(火)  ご は ん 京 風 う ま に こまつなのにびたし  「	プリスタ (水) アイス	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆ さんまのかんろに ぶ た じ る 冷凍こまつな 25 しら凍す干し 3 冷凍す干し 3 でまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 25 いくちしょうが 25 いくちしょうが 25 ドサ理酒 1.5	ではんこうやの五目に 野菜のごまあえ 「凍り豆腐 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 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 蒸し野菜(カリフラワー) <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	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる  くふりかけ 1袋(2) (冷凍たら角切 50 塩塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 1.5 なたねおろしたいこん 20 (冷凍酒 0.5 冷凍却あしたいようゆ 2 (冷理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20	パ ンけい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル	<ul> <li>小学生中学年 一食あたり</li> <li>平均栄養量</li> <li>エネルギー 638kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 324mg 鉄 2.3mg ビタミンA 408μgRAE ビタミンB<sub>1</sub> 0.37mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC 24mg</li> </ul>	「カミカミ料理」
こんだて	ではん(小) にこみうどん キャペツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし) 「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 料理酒 1 塩 0.5	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 一 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねさいんげん 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	22日(月) かぼちゃパン さけフライとうふと野菜のスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 冷凍豆腐 45 にんじん 15	23日(火)  ご は ん 京風うまに こまつなのにびたし  一 冷凍豚肉 25 だいず水煮 24 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 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 こまつな 20	プリスタ (水) スタイト (ル) ス	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る 冷凍こまつな 25 しらず干し 3 冷凍油揚げ 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼きんま 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 0.9 できるようゆ 3.5	ではん。 ではん。 こうやの五目に 野菜のごまあえ (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 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 素し野菜(カリフラワー) <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 2.5	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる  くふりかけ 1袋(2) 「冷凍たら角切 50 塩こしょう 0.01 「片栗粉 4、米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 をかれるといる 20 にいてもしょうゆ 20 にんいこん 10 だいこん 20 ごぼう 10	31日(水) パ ンけい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル 冷寒レー を じゃんだる 20 たまなグリ油(いため用)の 1 中乳 イイブロイン 2 大手料理 1 こだいらか 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	小学生中学年     一食あたり     平均栄養量      エネルギー     638kcal     たんぱく質     26.0g     カルシウム     324mg     鉄     2.3mg     ビタミンA     408μgRAE     ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg     ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg     ビタミンC     24mg     食物繊維	「カミカミ料理」
こんだて	ではん(小) にこみうどん キャペツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし) 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 料理酒 1 塩 0.5 削節 2	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 一冷凍豚肉 30 じんがん 15 たまなどん 15 たまなさいんげん 5 ひまわか油(いため用)0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理 1 カル節 13 カ削節 1 里宇れんこん鶏つくね50 自ねぎ 12 砂糖 1	22日(月) かぼちゃパン さけフライとうふと野菜のスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 冷凍豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20	23日(火)  ご は ん 京風うまに こまつなのにびたし  一 冷凍豚肉 25 がいず水煮 24 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 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 12 塩 10 にまっな 20 竹輪 10	プリスター (水) スタイト (水)	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る 冷さんまのかんろに ぶ た じ る 冷凍こまつな 25 しら凍油揚げ 3 ひまかり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 といくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼きる人ま 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 2 こいくちしょうが 2 こいくちしょうが 25 メ判酒 1.5 「豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20	ではんいます。 はんでは、	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 素し野菜(カリフラワー) <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 2.5	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる くふりかけ 1袋(2) 「冷凍たら角切 50 塩 50 塩 50 塩 50 塩 50 塩 50 塩 50 素 70 塩 50 素 70 素 7	パ ンけい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル	小学生中学年     一食あたり     平均栄養量      エネルギー     638kcal     たんぱく質     26.0g     カルシウム     324mg     鉄     2.3mg     ビタミンA     408μgRAE     ビタミンB1     0.37mg     ビタミンC     24mg     食物繊維     4.1g     金物サルト	「カミカミ料理」
こんだて	ではん(小) にこみうどん キャペツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし) 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 料理酒 1 塩 0.5 削節 2	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 一冷凍豚から 60 にんじれる 15 で凍水がらん 15 で凍むいんげん 5 で凍むり油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレ節 0.3 削里等れんこん第つくね 50 白肉糖 1 にいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 れいにもいくない。	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ (さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 冷凍豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 冷凍ほうれんぞう 10 干ししいたけ 0.3	23日(火)  ご は ん 京風うまに こまつなのにびたし  一 冷凍豚肉 25 だいず水煮 24 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 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 こまつな 20	プリスター (水) アイマー (水) アイマー (水) アイマー (水) アイマー (水) 原本 (水) の (水) ではいいたけ (小) ではいいたが (小) ではいいたが (小) ではいいたが (小) ではいいたが (小) ではいいたが (小) でもしょうが (小) でもしょうが (小) ではいいたが (小) でもしょうが (小) でもしょうが (小) でもしょうが (小) でもしょうが (小) でもしょうが (小) でもしょうが (小) できる (水) できる (水) 原本 (水	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆さんまのかんろに ぶ た じ る 冷凍こまつな 25 しら凍す干し 3 冷凍さり油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 削節 0.5 焼きょう 0.9 吹がいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5 豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15	ではんいます。 はんでは、	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 煮し野菜(カリフラワー) くバター 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 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる くふりかけ 1袋(2) 「冷凍たら角切 50 塩こしょう 0.01 「片栗粉 4 米なたね油(揚げ用) 3 合凍はがにん 20 砂糖 15 冷凍さといる 20 にんいこん 20 にんじこん 10 だいこん 20 ごはきぎ 10 だいごよう 10 がいこん 23 みりん 0.5	パ ンけい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル 冷鶏 内皮 引 25 歳	小学生中学年     一食あたり     平均栄養量      エネルギー     638kcal     たんぱく質     26.0g     カルシウム     324mg     鉄     2.3mg     ビタミンA     408μgRAE     ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg     ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg     ビタミンC     24mg     食物繊維     4.1g     食塩和当量	「カミカミ料理」
こんだて	ではん(小) にこみうどん キャペツ入りつくねフライ ミニゼリー(洋なし) 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 料理酒 1 塩 0.5 削節 2	19日(金)  ご は ん カレー肉じゃが つくねのうまに 一冷凍豚肉 30 じんん 15 たまないんげん 5 でまわり油(いため用)0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレ節 1 星半れんこん第つくね50 白砂糖 1 これの表しまうゆはかまりにある。 1 単半れたしまうゆは、15 料理酒 1 削節 0.5	22日(月) かぼちゃパン さけフライ とうふと野菜のスープ さけ 1切(40) 塩 0.4 にしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 にんじん 15 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ボークブイョン 12	23日(火)   では	プリスター (水) アイマー (水) アイマー (水) アイマー (水) アイマー (水) 原本 (水) 原本 (水) 原本 (水) 原本 (水) 原本 (水) 原本 (水) の (水) ではいいたが (水) (水) ではいいたが (いたが (ル) (ル) ではいいたが (ル) (ル) ではいいたが (ル) (ル) ではいいたが (ル)	25日(木)  ☆ 季 節 料 理 菜 め し ☆ さんまのかんろに ぶ た じ る 冷	ではんこうやの五目に野菜のごまあえ 「薬り豆腐 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 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいでもしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍ほうれんそう 15 にんじん 7 キャベナ 40	29日(月) パ タ ー 牛肉のいために 素し野菜(カリフラワー) くバター 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 36 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 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.1 「冷凍カリフラワー 40	30日(火)  ご は ん ふりかけ(のり) たらのみぞれかけ のっぺいじる くふりかけ 1袋(2) 「塩」 0.3 しょう 0.01 一件来粉 1.5 なたねがしだいこん 20 で検理さといも 20 にんじん 10 たが連貫さといも 20 にんじん 20 にんじん 20 にんじん 20 にだいこん 20 にだいこん 20 にだいこう 10 青ねざくちしょうゆ 23 みりん 0.5 塩 0.3 片質的 0.7	31日(水) パ ン けい肉のチャウダー ちりめんビーンズフルーツカクテル 冷寒 りゅん と 40 にんじん 20 にんしながり 1 というがいる 40 にんしながりか 1 というがり 20 にんしながり 20 にんしながり 20 にんしながり 20 にんじぎ 20 にんじぎ 20 にんじぎ 20 にんじぎ 20 にんじぎ 20 にんじがす 2 にんじがす 3 にんじょう 水干し 1 にんじいがす 2 にんじん ルーゼリー 2 にんしん ルーゼリー 2 にんしん カクク・ルゼリー 2 にんしん カクク・ルゼリー 2 にんしん ア・ゼリー 2 にんしん ア・ゼリー 2 にんしん ア・ゼリー 2 にんしん ア・ゼリー 2 にん ア・ブールゼリー 2 にんしん ア・ブール 1 にんしん ア・ブール 1 にんしん ア・ブールゼリー 2 にんしん ア・ブール 1 にんしん 1 にんしんしん 1 に	小学生中学年     一食あたり     平均栄養量      エネルギー     638kcal     たんぱく質     26.0g     カルシウム     324mg     鉄     2.3mg     ビタミンA     408μgRAE     ビタミンB <sub>1</sub> 0.37mg     ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg     ビタミンC     24mg     食物繊維     4.1g     食塩相当量	「カミカミ料理」

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。