## 平成29年10月 こんだて表 (センター地区)B ◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 (公財)神戸市スポーツ教育協会

| 日・曜日 | 2日(月)  | 3日(火)  | 4日(水)   | 5日(木)  | 6日(金)   | 10日(火)   | 11日(水)   | 12日(木)   | 13日(金)  | 16日(月)   | 17日(火)   |
|------|--|--|---|--|---|--|--|--|---|--|--|
|      | ☆季節料理  |  |   |  |   |  |  | ☆季節料理  |   |  |  |
|      | 菜めし  | ごはん  | パン  | ごはん  | セルフドック  | ごはん  | パン   |  | パン  | ごはん  | ごはん  |
| こんだて | * 0 0  | 2 14 70  | かぼちゃコロッケ  |  |   |  | ,,   | ☆森の焼ハンバーグ  | ブルーベリージャム   |  |  |
|      | ☆ 焼 さんま  | ハッシュドビーフ   | 1+ Z + M  | さわらのたつたあげ  | (ウインナー・野菜)  | 他 人 と じ  | だいず入りチキンカレー  | みそしる   | あじのケチャップソース   | たらのみぞれかけ   | ちくぜんに  |
|      | ぶたじる   | <br>  ゆで野菜(カリフラワー)   |   |  | コーンスープ  | 田作り風   | 野菜のドレッシングそえ  |  |   | みそいため  | ひじきのにもの  |
|      |  | / 冷凍牛肉 40  | かほちゃコロッケ 1コ(50)   |  | (/チキンスティック 2本(40)   | /冷凍牛肉 20   | 「冷凍鶏肉 30   | グ豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60)   | < ブルーベリージャム 1コ(14)  | <b>/</b> すけそうだら 1切(50)   | / 冷凍鶏肉 35  |
|      | しらす干し 3  | にんじん 20  |   | / さわら 1切(50)   | ひまわり油(いため用) 0.2   | 凍り豆腐 7   | だいず 15   | III  | (あじ 1切(50)  | 塩 0.3  | 冷凍生揚げ 25   |
|      | <ul><li>冷凍油揚げ 3</li><li>ひまわり油(いため用) 0.2</li></ul>  | たまねぎ 50  | (はるさめ 10  |  | にんじん 5  | 冷凍液卵 30  | じゃがいも 30   | マッシュルーム水煮10  | 料理酒 1<br>塩 0.2  | こしょう 0.01   片栗粉 4  | にんじん 20<br>ごぼう 25  |
|      | 砂糖 0.6   | 冷凍グリーンピース 5  | 冷凍豚肉 20   | こいくちしょうゆ 2   | キャベツ 30<br>たまねぎ 10  | にんじん 15  | にんじん 20  | しめじ 5<br>えのきたけ 5   | した 0.2 0.01   |  | Cはり 25<br>  角こんにゃく 10  |
|      | こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.2  | マッシュルーム 10<br>ひまわり油(いため用) 0.6  | にんじん 15   |  | ひまわり油(いため用) 0.4   | たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5   | たまねぎ 30  | チキンプイヨン(ストレート) 7   | 小麦粉 5   | なたね油(揚げ用) 3  | ひまわり油(いため用) 0.6  |
|      | 削節 0.5   | ポークブイヨン 5  | 冷凍ほうれんそう 10   | なたね油(揚げ用) 3  | 塩 0.1   | ひまわり油(いため用) 0.4  | ひまわり油(いため用) 0.6  | 砂糖 1.5   | なたね油(揚げ用) 3<br>/砂糖 0.5  | / 冷凍おろしだいこん 20<br>  砂糖 1   | 砂糖 3.5   |
| おかず  | (焼さんま 1切(25)<br>ひまわり油(いため用) 0.2  | ホールトマト 30  | 干ししいたけ 0.3  | 白玉団子 30  | カレー粉 0.2  | 砂糖 2   | カレールウ 8  | こいくちしょうゆ 2   |   | こいくちしょうゆ 2   | こいくちしょうゆ 4<br>  料理酒 1  |
|      | /しょうが 1  | トマトケチャップ 4   | しょうが 0.3  | /冷凍鶏肉皮引 20   | トマトケチャップスティック 1本(8)   冷凍ホールコーン 10   | こいくちしょうゆ 2   | チキンブイヨン(濃縮) 4<br>トマトケチャップ 2  | 料理酒 1<br>みりん 1   | ウスターソース 3   | 豚肉 35   にんじん 20  | 塩 0.2  |
| の内容  | 砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 3.5   | ウスターソース 5  | ひまわり油(いため用) 0.4   | <b>料理酒</b> 0.5   | スイートコーン 40  | 料理酒 1  | ウスターソース 2  | 片栗粉 0.5  | 冷凍豆腐 45   | キャベツ 55  | 削節 1   |
|      | 料理酒 1.5  | 料理ワイン 2  | ポークブイヨン 10  | 冷凍さといも 20  | にんじん 15   | 塩 0.5  | 料理ワイン 2  | 冷凍油揚げ 3  | にんじん 15<br>たまねぎ 20  | たけのこ水煮 10<br>モレしいたけ 0.5  | ひしさ 4<br>  冷凍豚肉糸切 10   |
|      | 「豚肉 20<br>じゃがいも 40   | 塩 0.5<br>  こしょう 0.02   | うすくちしょうゆ 3  | にんじん 10<br>ほうれんそう 10   | /c x 4 a a 4 0  | <br>  削節 1<br>  煮干し 9  | こしょう 0.01  | チンゲンサイ 20  | 冷凍ほうれんそう 10   | 十ししいだり 0.5<br>  しょうが 0.3   | にんじん 5   |
|      | にんじん 20  | ガーリック 0.04   | 料理酒 1   | だいこん 20  | しょりが面(*・ためが) 0.0  | なたね油(揚げ用) 0.5  | 「にんじん 10   | にんじん 15<br>たまねぎ 25   | 干ししいたけ 0.3  | ひまわり油(いため用) 0.6  | ひまわり油(いため用) 0.4  |
|      | ごぼう 15<br>青ねぎ 3  | 米粉 2   | 塩 0.4   | 合わせみそ 6  | チキンブイヨン(濃縮) 10  | 白ごま 0.5  | キャベツ 40  | 合わせみそ 12   | ポークブイヨン 12<br>うすくちしょうゆ 3  | /合わせみそ 6<br>  砂糖 2   | 砂糖 2<br>   こいくちしょうゆ 2.5  |
|      | 合わせみそ 12   | 冷凍カリフラワー 40  | <b>しこしょう</b> 0.02   | 白みそ 6  | 塩 0.6   |  | きゅうり 10  | 削節 2   | 塩 0.5   | 111 0 100 -1   | 料理酒 0.5  |
|      | 人削節 2  | └ ごまドレッシング 1袋(8)   | <月見だんご 1袋(30)   | 上削節 2  | してしょう 0.02  | こいくちしょうゆ 1   | 柑橘ドレッシング 1袋(10)  | 〈カット柿 1コ(40)   | <b>人</b> こしょう 0.02  | 料理酒 1  | 削節 0.5   |
|      |  |  |   |  | · ·   |  | ***  |  | ,   | X  | (1174)   |
| 日・曜日 | 18日(水)   | 19日(木)   | 20日(金)  | 23日(月)   | 24日(火)  | 25日(水)   | 26日(木)   | 27日(金)   | 30日(月)  | 31日(火)   | 中学年一食あたり   |
| 日・曜日 | 18日(水)   | 19日(木)   | 20日(金)  | 23日(月)   | 24日(火)  | 25日(水)   | 26日(木) ☆ 季 節 料 理   |  | 30日(月)  | ,  |  |
| 日・曜日 | 18日(水) ほうれんそうパン  |  | 20日(金)  | 23日(月)   |   | 25日(水) パ ン   | 26日(木)   | 27日(金) パ ン   | ごはん小  | 31日(火)   | 中学年一食あたり平均栄養量  |
| 日・曜日 | ほうれんそうパン   | パン   | 小型パン焼そば   | ビビンバ   | ごはん   | パン   | 26日(木) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ごくとう  | 27日(金)<br>パ ン<br>クリームシチュー  | ご は ん 小<br>みそにこみうどん   | 31日(火)  S 新 料 理 ご は ん  | 中学年一食あたり   |
|      |  |  | 小型パン  |  | ごはん   |  | 26日(木) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ごくとう  | 27日(金)<br>パ ン<br>クリームシチュー  | ごはん小  | 31日(火) 新料理   | 中学年一食あたり<br>平均栄養量<br>エネルギー<br>646kcal<br>たんぱく質   |
|      | ほうれんそうパン   | パン   | 小型パン焼そば   | ビ ビ ン バ<br>しゅうまい(ポーク)  | ご は ん<br>焼 鳥  | パン   | 26日(木) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ごくとう  | 27日(金)<br>パ ン<br>クリームシチュー  | ご は ん 小<br>みそにこみうどん<br>竹輪のいそべあげ   | 31日(火)  S 新 料 理 ご は ん  | 中学年一食あたり<br>平均栄養量<br><u>エネルギー</u><br>646kcal<br>たんぱく質<br>26.3g   |
|      | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー  | パ ン<br>タッカンジョン<br><u>ト ッ ク</u><br>グ冷凍鶏肉 60   | 小型パン焼 そば<br>カリフラワーのあまずかけ<br>ヨーグルト   | ビ ビ ン バ<br>しゅうまい(ポーク)<br>わかめスープ<br>(*) 冷凍牛肉糸切 35   | ご は ん<br>焼 鳥<br>み そ し る<br>(冷凍鶏肉 60   | パ ン 牛肉のいために 焼野菜(ブロッコリー)  | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  | パ ン<br>クリームシチュー<br>カミカミビーンズ<br>フルーツカクテル<br>(冷凍鶏肉 30  | ご は ん 小<br>みそにこみうどん<br>竹輪のいそべあげ<br>ミニゼリー(洋なし)   | 31日(火) <ul><li>新料理</li><li>ごはん</li><li>やまとに</li></ul>  | 中学年一食あたり<br>平均栄養量<br>エネルギー<br>646kcal<br>たんぱく質   |
|      | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25  | パ ン<br>タッカンジョン<br><u>ト ッ ク</u>   | 小型パン焼 そば<br>カリフラワーのあまずかけ<br>ヨーグルト<br>焼きばめん 20<br>冷凍豚肉 30  | ビ ビ ン バ<br>しゅうまい(ポーク)<br>わ か め ス ー プ<br>(冷凍牛肉糸切 35<br>こいくちしょうゆ 0.7   | ご は ん<br>焼 鳥<br>み そ し る   | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>/さつまいも 45   | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  (冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5  | プロ(金) パ ン クリームシチュー カミカミビーンズ フルーツカクテル (冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50   | ご は ん 小<br>みそにこみうどん<br>竹輪のいそべあげ<br>ミニゼリー(洋なし)   | 31日(火)   新料理   | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  |
|      | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10   | パ ン<br>タッカンジョン<br>ト ッ ク<br>冷凍鶏肉 60<br>おろしにんにく 0.1<br>こいくちしょうゆ 1<br>みりん 1   | 小型パン焼 そば<br>カリフラワーのあまずかけ<br>ヨーグルト<br>焼きばめん 20<br>冷凍豚肉 30<br>/冷凍いか 10  | ビ ビ ン バ<br>しゅうまい(ポーク)<br>わ か め ス ー プ<br>(冷凍牛肉糸切 35<br>こいくちしょうゆ 0.7<br>冷凍ほうれんそう 20<br>にんじん 10   | ご は ん 焼 鳥 み そ し る   | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5  | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  《冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4  | パ ン<br>クリームシチュー<br>カミカミビーンズ<br>フルーツカクテル<br>冷凍鶏肉 30<br>じゃがいも 50<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30   | ご は ん 小<br>みそにこみうどん<br>竹輪のいそべあげ<br>ミニゼリー(洋なし)<br>冷凍うどん 45<br>冷凍鶏肉皮引 30<br>料理酒 0.75  | 31日(火)      新料理     はん  やまとに     チンゲンサイのさっぱりいため     冷凍牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40  | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  |
|      | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35   | パ ン<br>タッカンジョン<br>ト ッ ク<br>(冷凍鶏肉 60<br>おみしにんにく 01<br>こいくちしょうゆ 1<br>みりん<br>(片栗粉 45<br>小麦粉 1.5   | 小型パン焼 そば<br>カリフラワーのあまずかけ<br>ヨーグルト<br>焼きばめん 20<br>冷凍豚肉 30  | ビ ビ ン バ<br>しゅうまい(ポーク)<br>わ か め ス ー プ<br>(冷凍牛肉糸切 35<br>こいくちしょうゆ 0.7<br>冷凍ほうれんそう 20<br>にんじん 10<br>だいこん 10  | ご は ん 焼 鳥 み そ し る   | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3   | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  (冷凍豚肉角切 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4   | プログライ 27日(金) アイファイン アリームシチューカミカミビーンズフルーツカクテル で乗り内 30 じゃがいも 50 にんじん 20  | ご は ん 小<br>みそにこみうどん<br>竹輪のいそべあげ<br>ミニゼリー(洋なし)<br>冷凍うどん 45<br>冷凍鶏肉皮引 30<br>料理酒 0.75<br>にんじん 10   | 31日(火)   新料理   | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  |
|      | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15  | パ ン タッカンジョン ト ッ ク 合味鶏肉 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 月 実粉 4.5  | 小型パン焼き では かりフラワーのあまずかけ コーグルト<br>「焼きであん 20<br>冷凍豚肉 30<br>(冷凍いか 10<br>料理酒 0.25<br>にんじん 15<br>キャベツ 55  | ビ ビ ン バ<br>しゅうまい(ポーク)<br>わ か め ス ー プ<br>(冷凍牛肉糸切 35<br>こいくちしょうゆ 0.7<br>冷凍ほうれんそう 20<br>にんじん 10<br>がいこん 10<br>水煮ぜんまい 7<br>しょうが 0.2  | ごはん<br>焼鳥<br>みそしる<br>冷凍鶏肉 60<br>鶏レバー 13<br>白ねぎ 12<br>しょうが 0.3   | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15  | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  (冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 大きりり油(いため用) 0.4 (合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3  | プリームシチューカミカミビーンズフルーツカクテル (冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30  | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 一 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25  | 31日(火)    新料理   ではん  やまとに   ランゲンサイのさっぱり小ため   冷凍牛肉 30 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  | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  - エネルギー<br>646kcal - たんぱく質 - 26.3g - カルシウム - 324mg - 鉄 - 2.5mg - ビタミンA - 353μg  |
|      | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35   | パ ン タッカンジョン ト ッ ク (冷凍鶏肉 60 おひしにんにく 01 こいくちしょうゆ 1 人 チ 要粉 45 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 25 といくちしょうゆ 3  | 小型パン焼 そばカリフラワーのあまずかけヨーグルト<br>焼機ではめん 20<br>冷凍豚肉 30<br>(冷凍いか 10<br>料理酒 0.25<br>にんじん 15<br>キャベツ 55<br>たまねぎ 20  | ビ ビ ン バ<br>しゅうまい(ポーク)<br>わ か め ス ー プ<br>(冷凍牛肉条切 35<br>にいくちしょうゆ 0.7<br>冷凍ほうれんそう 20<br>にんじん 10<br>水煮ぜんまい 7<br>しょうが 0.2   | ご は ん 焼 鳥 み そ し る<br>⑦ 本 鶏肉 60<br>鶏レバー 13<br>白ねぎ 12<br>しょうが 0.3   | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3   | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  (冷凍豚肉角切 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 (合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3   | プリームシチューカミカミビーンズフルーツカクテル (冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml   | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 一 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15   | 31日(火)      新 料 理     は ん  や ま と に     ○ チンゲンサイのをつばりため     冷凍牛肉 30     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     ひまわり油(いため用) 0.6  | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  |
| こんだて | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30   | パ ン タッカンジョン ト ッ ク  「冷凍鶏肉 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 15 小麦粉 1.5 なたね (揚げ用) 4 砂酸 1.2 配いくちしょうゆ 3 正いくちしょうゆ 3 正すジャン 1   | 小型パン焼き では かりフラワーのあまずかけ コーグルト<br>「焼きであん 20<br>冷凍豚肉 30<br>(冷凍いか 10<br>料理酒 0.25<br>にんじん 15<br>キャベツ 55  | ビ ビ ン バ しゅうまい(ポーク) わ か め ス ー プ (冷凍牛肉条切 30.7 冷凍はうれんそう 20 にんじん 10 だいこん 10 が煮ぜんまい 7 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2   | ご は ん 焼 鳥 み そ し る 一   | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>「牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10   | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理  ご は ん  ぶた肉の黒糖に  ☆ きのこじる  《冷凍豚肉角切 60  料理酒 0.5  ひまわり油(いため用) 0.4  合わせみそ 1.5  黒砂糖 5  こいくちしょうゆ 3 みりん 3   | プリームシチューカミガーンズフルーツカクテル  「冷凍鶏肉 30 でまれず 30 でまれず 30 でまれず 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン (漁縮) 3 料理ワイン 2 塩   | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 令凍うどん 45 令凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3   | 31日(火)    新料理   ではん   ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・  | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  |
| こんだて | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>バター 1  | パ ン タッカンジョン ト ッ ク (冷凍鶏肉 60 おしにんにく 0.1 こいりんが 4.5 小麦粉 4.5 小麦粉 4.5 小麦粉 4.5 かか糖 0.8 正計 くちしょうゆ 3 配軒 3 エーチジャン 20 トラッキット 10   | 小型パン焼 そばカリフラワーのあまずかけヨーグルト<br>焼そばめん 20 冷凍豚肉 30<br>冷凍いか 10<br>料理酒 0.25<br>にんじん 15<br>キャベツ 55<br>たまねぎ 20<br>青ねぎ 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>ウスターソース 5  | ビ ビ ン バ しゅうまい(ポーク) わ か め ス ー プ 冷凍牛肉糸切 35 こい凍はうれんそう 20 にんじん にんじん が煮すが 0.2 自ごま 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 でしょう 4 でもしょうゆ 4 でもしょうゆ 4 で 5 にんくちしょうゆ 4 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で | ご は ん 焼 鳥 み そ し る 一 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   | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5  | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  (冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 ん片栗粉 0.5 しめじ 10 えのきたけ 10  | プリームシチューカミカミビーンズフルーツカクテル (冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 びまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン (漁輸) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 しょう 0.02 (いりだいず 10  | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 一 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10  | 31日(火)      新料理     はん      まとに     チンゲンサイのさっぱりいため     冷凍牛肉 30     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     ひまむり油(いため用) 0.6     砂糖 4     こいくちしょうゆ 6     料理酒 1  | 中学年一食あたり<br>平均栄養量  - エネルギー<br>646kcal - たんぱく質 - 26.3g - カルシウム - 324mg - 鉄 - 2.5mg - ビタミンA - 353 μg - ビタミンB <sub>1</sub> - 0.36mg                                   |
| こんだて | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>豆乳 30ml   | パ ン タッカンジョン ト ッ ク 「冷凍鶏肉 60 にかくちしょうゆ 1 みりん 15 小麦粉 1.5 な砂糖 1.2 にかくちしょうゆ 3 計手 ジャン 1 トック 20 冷凍液卵 15  | 小型パン焼き では カリフラワーのあまずかけ コーグルト 「焼きなめん」 20 合連豚肉 30 合準収か 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベッ 55 たまねぎ 20 青ねおり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5 料理酒 0.5  | ビ ビ ン バ しゅうまい(ポーク) わ か め ス ー プ   | ご は ん 焼 鳥 み そ し る 一   | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.5  | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  (   | プリームシチューカミカミビーンズフルーツカクテル (冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 のまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイコン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 10 しらず干し 4   | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 一 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10  | 31日(火)      新料理     はん      な に     チンゲンサイのさっぱ小ため     冷凍牛肉 30     だいず 13     じゃがいも 40     にんじん 15     たけのこ水煮 10     つきごり油(いため用) 0.6     砂糖 4     こいくちしょうゆ 6     料理     削節 1  | 中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 646kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB 0.36mg ビタミンB 0.53mg ビタミンC  |
| こんだて | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>豆乳 30ml<br>ホワイトソース 30   | パ ン タッカンジョン ト ッ ク (冷凍鶏肉 60 おしにんにく 0.1 より、  | 小型パン焼       ボカリフラワーのあまずかけ       コーグルト       焼きでする       焼きでする       焼きでする       できない       15       キャベツ     55       たまねぎ     20       すなり     55       たまねぎ     20       すなり     55       ひまわり油(いため用)     0.6       ウスターソース     5       料理酒     0.5       塩     0.3   | ビ ビ ン バ しゅうまい(ポーク) わ か め ス ー プ  (  | ごはん       焼     鳥       みそしる       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  | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>料理酒 1   | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる  (冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 ん片栗粉 0.5 しめじ 10 えのきたけ 10  | プリームシチューカミガーンズフルーツカクテル (金) (27年) (金) (27年) (2774 | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 一 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1  | 31日(火)      新料理     はん      まとに     チンゲンサイのさっぱりいため     冷凍牛肉 30     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     ひまむり油(いため用) 0.6     砂糖 4     こいくちしょうゆ 6     料理酒 1  | 中学年一食あたり 平均栄養量  - エネルギー 646kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353 μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.36mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53mg ビタミンC 22mg                        |
| こんだて | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>豆乳 30ml   | パ ン タッカンジョン ト ッ ク (冷凍鶏肉 60) おこしょうゆ 1 みりしにしょうゆ 1 人 乗務 4.5 なたねは (揚げ用) 4 修正 ちしょうゆ 3 部 ジャン 1 (上 ケック・マットの 10 冷凍液じのこ水煮 10 青山ぎま 1 1   | 小型パン焼 そばカリフラワーのあまずかけヨーグルト<br>焼きではめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍豚肉 0.25 にんじん 15 キャセベッ 55 たまむり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5料理 0.3 こしょう 0.02 (冷凍カリフラワー 40   | ビ ビ ン バ しゅうまい(ポーク) わ か め ス ー プ (冷凍牛肉糸切 35 にい凍けらしょうゆ 0.7 冷凍はうれんそう 20 にんじん 10 水煮きが 0.2 白ごま油 0.4 砂糖 2 こいはくちしょうゆ 4 酢 2 こいがくちしょうゆ 4 酢 1 くしゅうまい(ボーク) 2ゴ(36) わかめ 0.7 うずら卵水煮 20 にんじん 8 | ごはん       焼     鳥       みそしる       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       冷凍豆腐     35  | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>(牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>料理酒 1   | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理  ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ き の こ じ る  (  | プリームシチューカミガーンスフルーツカクテル (全球 ) (では、 20 ) (では、  | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 一 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごほう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2                                | 31日(火)    新料理   では、 んやまとに   でがががりのかがりにない。 はいがいもはいたがいもはいたがいるになくにいるこんにゃくにいてまます。 10 できわり油(いため用) 0.6 砂糖 はいくちしょうゆ 6 料理酒 1 からずかりかりがり 15 にんじん 5   | 中学年一食あたり 平均栄養量  - エネルギー 646kcal - たんぱく質 26.3g - カルシウム 324mg - 鉄 2.5mg - ビタミンA 353 μg - ビタミンB <sub>1</sub> 0.36mg - ビタミンB <sub>2</sub> 0.53mg - ビタミンC               |
| こんだて | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>豆乳 30ml<br>ホワイトソース 30<br>ポークブイヨン 5                                  | パ ン タッカンジョン ト ッ ク 「冷凍鶏肉 60 にんにく 0.1 にいくしちしょうゆ 1 人子要粉 4.5 に変粉 4.5 なが散したしょうゆ 3 m くちしょうゆ 3 m シャクト肉のと 1.2 にんじん 1.0 にんじん 1.0 たけで 1.2 にんして 1.0 に 1.3 に 1.3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 | 小型パン<br>焼 そ ば<br>カリフラワーのあまずかけ<br>ヨーグルト<br>焼きばめん 20<br>冷凍豚肉 30<br>(冷凍豚肉 0.25<br>にんじん 15<br>キャはのじん 15<br>キャはがぎ 20<br>青ねぎ 10<br>ウスターソース 5<br>料理酒 0.5<br>ロナメターソース 5<br>料理酒 0.5<br>は、10<br>ウスターソース 5<br>料理酒 0.5<br>は、10<br>ウスターソース 5<br>料理酒 0.5<br>は、10<br>ウスターソース 5<br>料理 0.5<br>は、10<br>ウスターソース 5<br>料理 0.5<br>は、10<br>ウスターソース 5 | ビ ビ ン バ しゅうまい(ポーク) わ か め ス ー プ (   | ごはん       焼     鳥       みそしる       海凍鶏肉     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       冷凍豆腐     35       こまつな     15                           | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>料理酒 1<br>塩 0.1   | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ き の こ じ る  『冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みり米 0.5 しめじまりのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍薬さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 | プリームシチューカミビーンズフルーツカクテル 「冷凍鶏肉 30 にんじん 20 たまねぎ 10ml ホワイトソース 30 チキンブイノコン (漁輸 3 料理ワイン 2 塩こしょう 0.02 いりだいず 10 しらすま 1 砂糖 1 こみりたん 1 カクテルゼリー 20   | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 一 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごほう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2                           | 31日(火)    新料理   ではんないがあいます。 はんできないが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 は  | 中学年一食あたり 平均栄養量  - エネルギー 646kcal - たんぱく質 26.3g - カルシウム 324mg - 鉄 2.5mg - ビタミンA 353 μg - ビタミンB <sub>1</sub> 0.36mg - ビタミンB <sub>2</sub> 0.53mg - ビタミンC - 22mg - 食物繊維 |
| こんだて | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>豆乳 30ml<br>ホワイトソース 30<br>ボークブイヨン 5<br>料理ワイン 2<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01 | パ ン タッカンジョン ト ッ ク (冷凍鶏肉 60 おしにようゆ 1 みりにくちしょうゆ 1 人) 大学粉 45 かきたね (揚げ用) 4 (砂糖 5 しょうゆ 3 m ジャン 10 冷凍液じのこ水 10 青立ましたいのごま 10 おろわり油 (ハため用) 02 ボークブイトの 8   | 小型パン<br>焼 そ ば<br>カリフラワーのあまずかけ<br>ヨーグルト<br>機会凍豚肉 30<br>冷冷凍いか 10<br>料理酒 0.25<br>にんじん 15<br>キャゼペッ 55<br>たまねぎ 20<br>青ねよどのサルンス 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>ウスターソース 5<br>料理酒 0.5<br>塩こしょう 0.02<br>冷凍カリフラワー 40<br>/砂糖 1  | ビ ビ ン バ しゅうまい(ポーク) わ か め ス ー プ (   | ごはん       焼     鳥       みそしる       海凍鶏肉     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       冷凍豆腐     35       こまっな     15       たまねぎ     20        | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>( 中肉 35<br>( さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>料理酒 1<br>塩 0.1<br>冷凍ブロッコリー 40<br>ベーコン 15<br>ひまわり油(いため用) 0.4 | 26日(木)  ☆ 季 節 料 理  ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ き の こ じ る  (  | プリームシチューカミビーンズフルーツカクテル (金) (カリームシチューカミカミビーンズフルーツカクテル (本東 10ml ホワイトソース 30 チキカブイトソース 30 チキンブイマン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 (いりらす干し 4 白のごまけいん 10 (カウェン・サービリー 20 (パイナー・サービリー 20 パイナー・サービリー 20 パイナー・サービー・サービリー 20 パイナー・サービー・サービリー 20 パイナー・サービリー 20 (パイナー・サービリー 20 (オイナー・サービリー 20 (オイナー・サービリー・サービリー・アル・ファー・サービリー・アル・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー  | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 一 冷凍うどん 45 一 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 竹輪 1/2本(25) (米粉 8 あおさ 0.1 | 31日(火)    新料理   では、 んやまとに   でがががりのかがりにない。 はいがいもはいたがいもはいたがいるになくにいるこんにゃくにいてまます。 10 できわり油(いため用) 0.6 砂糖 はいくちしょうゆ 6 料理酒 1 からずかりかりがり 15 にんじん 5   | 中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 646kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.36mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53mg ビタミンC 22mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g      |
| こんだて | ほうれんそうパン<br>豆乳チャウダー<br>ゆで野菜(ブロッコリー)<br>(冷凍えび 10<br>料理ワイン 0.25<br>ベーコン 10<br>じゃがいも 35<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>豆乳 30ml<br>ホワイトソース 30<br>ポークブイヨン 5<br>料理ワイン 2<br>塩 0.4              | パ タッカンジョン ト ッ ク (60) おかい (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10) (10)   | 小型     パン       焼     そがかけ       コーグルト       焼み豚肉     30       冷凍豚肉     0.25       にんじん     15       キャはあき     20       市はおりにない     15       キャまねぎ     20       ウスメ酒     0.5       料理     0.3       こしゅカリフラワー     40       砂糖     1       塩     0.15       カレー粉     0.15       0.15     0.15       カレー                        | ビ ビ ン バ しゅうまい(ポーク) わ か め ス ー プ   | ごはん       焼     鳥       みそしる       海線内     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       冷凍豆腐     35       こまっなっなったまねぎったまねぎったまねぎったまれぎったもかそ     12 | パ ン<br>牛肉のいために<br>焼野菜(ブロッコリー)<br>牛肉 35<br>(さつまいも 45<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>ひじき 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.5<br>ひまわり油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>料理酒 1<br>塩 0.1<br>冷凍ブロッコリー 40<br>ベーコン 15<br>ひまわり油(いため用) 0.4    | 26日 (木)  ☆ 季 節 料 理 ご は ん ぶた肉の黒糖に ☆ きのこじる (   | 27日(金)  パ クリームシチューカミビーンズフルーツカクテル 「冷凍鶏がいも 50にんとはおりからにないがいる。 30のまわりはいたがりりのたまながりのまかりのは、カクイイイン 2 塩 しょう 0.02ついちず干し 4 白砂糖 1 1 できます 1 かけます 1 かけます 1 かりテンドは、カクイン低・15 黄水ん伝 15   | ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ ミニゼリー(洋なし) 令凍きとん 45 令凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25 ごほう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 竹輪 1/2本(25) (米粉 8 あおさ 0.1     | 31日(火)    新料理   ではんないがいためにいたがすがいもいではいたがいもいではいたがいもいではいたがいましたができますがいたができまり油(いため用)ののではいくちしょうゆらいとはできないができまりがはいため用のよいでありができますができますができますがある。   新数にはいたが明知のはできますができますができますができますができますができますができますが、これが表しますが、これが表しますが、これが表しますが、まずでは、まずでは、まずでは、まずでは、まずでは、まずでは、まずでは、まずでは | 中学年一食あたり 平均栄養量  エネルギー 646kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB 0.36mg ビタミンB 0.53mg ビタミンC 22mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比                       |

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

## 放射性物質検査報告

7/11に検査しました「キャベツ」の結果は 「検出せず」でした。ご安心ください。

チンゲンサイ、小松菜、キャベツ、青ねぎ、ほうれんそうは、 神戸市内産野菜・こうべ旬菜を使用する予定です。

検索