



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)
こんだて	季	節献	立						☆季節料理						
	ご	は	h	ご は	h	パ	ン	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	パン	パン	ごはん	小型パン	ごはん	 だいずごはん	*** *** *** *** *** *** *** *** *** *
	さ	んまのか	ば焼	鉄 火	に	 さわらのエスニッ	ック風	肉と野菜のうまに	五目タンメン	にこみハンバーグ	けい肉のみそがらめ	クリームスパゲティ	ふりかけ(ひじきウエット) だいこんのいために	ますのからあげ	けい肉のチャウダー
	き	のこス	ープ	ちりめんじゃこの	のいりに	ス ー プ	に	ひじきと油あげのにもの	☆ ハニーポテト	野菜ソテー	 ぶた肉とれんこんのスープ	野菜のドレッシングそえ	ぶた肉と野菜のスープ	さわにわん	・ 蒸し野菜 (ブロッコリー)
おかずの内容		とんました。 は、よりでは、 は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	2 10 10 0.3 20 35 5 3 0.5 11) 0.6 8	生肉 キャ は は は は は は は がいも にんじん ごぼう ひまわり油 いいため 合わせ みそ 砂糖 こいべて 酒 削節 しらず 干し 砂糖 こいく アルファッド カリカ は カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カ	6 3 0.8 1 1 12 2	料塩 早か かなたがに がいている はいます は 一 で に と かい く しょう ゆ で なん じんぎ 糖 塩 一 で に と うがらし こ 作 塩 一 で に と かい さ で ま かり 油 ブーク ロッカー アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・ア		冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ゲリンピース 3 ひまわか油(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 ひじき 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理面 0.5 削節 0.5	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍液が 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍液引れんそう 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 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 ごっまいも 60 なたね油(揚げ用) 2	チキンハンバーグ 1 コ(60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 0.5 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 60 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こいくちしょう。 0.00 こいころのこの 0.00	ペ	スパゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 20 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) 0.4 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 アグトリアジング 1 袋(8)	□ ふりかけ 1袋(2.8)	大いず 10 冷凍 が 10 冷凍 が 10 冷凍 が 10 小 が 1	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 冷凍グリンビース 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 料理ワイン 2 塩 0.5 こしよう 0.02
	_			V 11-2-111	0.1	してしょう	0.02	(月)	(1450)	こしょう 0.02	(CC2) 0.02	く /1/2/11/2/2/ 1 張(8)	() () () ()	*	し フレンチドレッシング 1袋(8)
日・曜日		19日(火	()	20日(水		21日(木))	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	小学生中学年 一食あたり	毎日の給食はたく
日・曜日		19日(火	()											小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー	
日・曜日	ごまぐ	19日(火 は ごろとひじきの	h		く) ン	21日(木)	理 ん			26日(火)		28日(木) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなのいためもの みそしる		小学生中学年 一食あたり 平均栄養量	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。 あいさつすること、
	野	は (さるとひじきの 菜のごま	ん)にもの あえ	20日(オ ナ だいず入りチキン カリフラワーの	ンカレー	21日(木) 新 料 ご は	理んじるご	22日(金) ご は ん けい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ	25日(月) パ ン 神戸ぶどうジャム あじのミンチカツ 春 雨 ス ー プ	26日(火) 新料理 はん	27日(水) パ ン ポークシチュー ポパイソテー	28日(木) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなのいためもの みそしる 神戸ぶどうゼリー	29日(金) ご は ん (小) カレーうどん たら米粉カツ	 小学生中学年 一食あたり 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 30.3% 	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。 あいさつすること、 残さず食べること、
	野	は ぐろとひじきの	ん Dにもの あえ 30	プロロ(オ オ だいず入りチキン カリフラワーの 冷凍鶏肉皮付 だいず水煮 じゃがいも にんじん	ンカレー シソテー + 30 30 30 20	21日(木) 新 料	理 んじる	22日(金) ご は ん けい肉のあまずづけ	プログラグ 25日(月) プログラグ 25日(月) プログラグ 25 を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	26日(火) 新料理 ごはん ○ 牛肉のしぐれに	27日(水) パ ン ポークシチュー	28日(木) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまつなのいためもの みそしる	29日(金) ご は ん (小) カレーうどん	小学生中学年 一食あたり 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 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg	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。 あいさつすること、
	野 (? ()	は ぐろとひじきの 菜のごま とぐろ油漬 かじき 令凍がんもどき こんじん とまねぎ	ん のにもの あえ 30 3 3 4 25 10 25	プロロ(オケイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファ	ン ンカレー ウソテー 対 30 30 30 20 30 30 8	21日(木) ○ 新 料 ご は ○ ふのたまご み そ しり ん 「おつゆふ 冷凍豚肉 たまねぎ 青ねぎ ひまわり油(いため用) 砂糖	理 んじるご 5 20 15 20 3) 0.4 4	ではんけい肉のあまずづけ ボンゲンサイのスープ 「冷凍鶏肉皮付 2コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 「片栗粉 4.5 小大麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3	プログラグ 25日(月) プログラグ 25日(月) プログラグ 25 を で アンチカツ 音 南 ス ー プログラグ 2 を (15) 「あじミンチカツ 1コ(50)	26日(火) 新料理 はん 牛肉のしぐれに さつまじる 冷凍牛肉 35 ごぼう 25 糸こんにゃく 20	プロイン アン	28日(木) こうべ特産給食 ごはん 神戸たまねぎミンチカツ こまっなのいためもの る神戸ぶどうゼリー 「新稿館は減ジオガ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 こまつな 30 ベーコン 8 ひまわり油(いため用) 0.2	ごはん(小) カレーうどん たら米粉カツ 冷凍がん 45 冷凍牛肉 30	小学生中学年 - 食あたり 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 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A	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。 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
	野 / 言 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	は 菜のごま まぐろ油漬 かじき 令凍がんもどき こんじん たまねぎ いまわり油(いため)	ん のにもの あえ 30 3 3 5 10 25 用) 0.6	プロロ(オケイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファ	ン ンカレー)ソテー 対 30 30 30 30 30 88 4	21日(木) ○ 新 料 ご は ○ ふのたまご み そ し り ん だおつゆふ 冷凍豚肉 たまねぎ 青ねぎ ひまわり油(いため用)	理 んじるご 5 20 15 20 3	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ を凍鶏肉皮付 2 □(60) 塩 0.3 □しょう 0.01 片 果粉 4.5 小表粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8	プリスター 25日(月) アイス	26日(火) 新料理 はん 牛肉のしぐれに さつまじる 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	プロイン アイ	28日(木) こうべ特産給食 ごはんか 神戸たまなぎシンチカツ こまつなのいためものる 神戸ぶどうゼリー ###################################	29日(金) ご は ん (小) カレーうどん たら米粉カツ / 冷凍さどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30	小学生中学年 - 食あたり 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 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 436 μgRAE	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。 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
こんだて	野 / 言 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	は 菜のごま を次ろ油漬 かじき 令凍がんもどき こんじん こまねぎ いためが かまわり油(いためが かり物	ん のにもの あえ 30 3 3 4 25 10 25 用) 0.6 2.5	プリフラワーの かりフラワーの でいず入りチキンカリフラワーの でいず水いも にんじん たまねかがいも にんじん たまねかがいも にんじん たまねかがいたがないたかのカレールウ チャンプイヨン(源 トマトケチャップ ウスターソース	ン ンカレー ウソテー 計 30 30 20 30 30 8 8 4 4 プ 2 2	21日(木) 新 料	理 んとじ るご 5 20 15 20 3 0,4 4 6 1 1	プログライン は ん はい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 (片栗粉 4.5 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	プログラグ 25日(月) パ	26日(火) 新料理 はん 牛肉のしぐれに さつまじる 冷凍牛肉 35 ごぼう 25 糸こんにゃく 20 しょうが 1 ひまり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5	プロイン 27日(水) プロイン ボークシチューボパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2	28日(木) こうべ特産給食 はんツートにはなぎミンチカツーにまっていいためものみでした。 神戸ぶどうゼリー 脚前離ははがか1コ(60)なたね油(揚げ用) 6 こまつな 30 ベーコン 8 ひまわり油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.2	29日(金) ご は ん (小) カレーうどん たら米粉カツ 冷凍うどん 45 冷凍中内 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5	小学生中学年 - 食あたり 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 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg - 鉄 2.3 mg ビタミン A 436 μgRAE ビタミン B ₁ 0.40 mg	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。 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
こんだて	野 / 言 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	は 菜のごま まぐろ油漬 かじき 令凍がんもどき こんじん たまねぎ いまわり油(いため)	ん のにもの あえ 30 3 3 4 25 10 25 用) 0.6 2.5	プリスターソース 20日(オーナー・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン	ン ンカレー シソテー 対 30 30 30 20 30 H1) 0.6 8 4 ダブ 2 2 0.01	21日(木) 新 料	をじる。 5 20 15 20 3 3 3 0 4 6 1 1 3 3 30	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 一片栗粉 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	プリスター 25日(月) プログラン オース できる アイカック できる アイカック を 下 スープ で 神戸がどがな 1 袋(15) ではるさめ 10 で 東豚肉 20 にんじん 15 で 凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4	26日(火) 新料理 はん 牛肉のしぐれに さつまじる 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 冷凍豚肉 15 さつまいも 30	パ ンポークシチューポパイソテー冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 ひまわか油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30トマトビューレ 2トマトケチャップ 2.5ウスターソース 2料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	28日(木) こうべ特産給食 ごはんか 神戸たまなぎシンチカツ こまつなのいためものる 神戸ぶどうゼリー ###################################	29日(金) ご は ん (小) カレーうどん たら米粉カツ / 冷凍シどん 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	小学生中学年 - 食あたり 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 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg - 鉄 2.3 mg ビタミン A 436 μgRAE ビタミン B 1	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。 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
こんだて	野 () () () () () () () () () (は なるとひじきの 菜のごま まぐろ油漬 かじき 令凍がんもどき こんじん たまねぎ とまわり油(いため) 砂糖	ん のにもの <u>あえ</u> 30 30 30 25 10 25 10 25 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	プリスターソース クリスターソース プリステーの 一次でする。 かいず入りチキンカリフラワーの ではずがいも にんじん たまねり誰(いため カレールウ チャンプイヨック。 サマトケチャップ マスターソース 料理ワイン	ン ンカレー ウソテー 寸 30 30 30 20 30 40 88 4 プ 2 2 0.01 15	21日(木) 新料 ごは ふのたまご みそしり おつゆふ 冷凍豚肉 たまねぎ 青ねおぎ 青ねれぎ ではわり油(いため用) 砂糖 いべちしょうゆ 料理酒 削節 冷凍油揚げ	理 んとじ るご 5 20 15 20 3 3) 0.4 4 6 1 1 3	ではんけい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2 コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 一片栗粉 4.5 小夫を相ば揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 作凍・取肉 20 冷凍・豆腐 25 にんじん 10 たまれぎ 25 にんじん 10 たまれぎ 15 ひまり油(いため用) 0.2	プリスター 25日(月) プログラン オード できる アンチカツ 春雨 スープ で 神戸がどうジャム 1 袋(15) で かいます カッパ 1 コ(50) なたね油(揚げ用) 5 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 10	26日(火)	プロイン 27日(水) アイフシチューポイイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30トマトビューレ 2トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2料理ワイン 2塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 冷凍ほうれんそう 35	28日(木) こうべ特産給食 ごはん神戸まねぎミンチカツ こまつなのいためもの みみそううゼリー 「新藤性はほびがり1コ(60) なたね油傷げ用) 6 こまつな 30 ベーコン 8 ひまわり油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 冷凍豆腐 35 にんじん 10	29日(金) ご は ん (小) カレー う ど ん たら米粉カツ 6 凍牛肉 30 たんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2	小学生中学年 - 食あたり 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 30.3% カルシウム 311 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 436μgRAE ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2	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。 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
こんだて	野ででは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、こ	は ぐろとひじきの 菜のごま とぐろ油漬 かじき 令凍がんもどき こんじん たまねぎ とまわり油(いため) 砂糖 こいくちしょうゆ 別節	ん のにもの あえ 30 30 33 425 10 25 25 25 10 25 40 1	プロロ(オケイン) オー だいず入りチキンカリフラワーの 冷凍鶏水 いっぱい にんじん たまねぎ ひまわり ルールイヨン(湯・マンケーソース 料理 ワース イーコン (ボーン・フェーン・フェーン・フェーン・フェーン・フェーン・フェーン・フェーン・フェ	ン ンカレー)ソテー 寸 30 30 30 20 30 40 30 30 20 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	21日(木) 新料 ごは ふのたまごみそん おつゆ液卵 冷凍豚肉 たまねぎ 青ねおぎ ひまり油(いため用) 砂糖 こいくち 大いち 大いち で凍油揚げ じゃがいも にんじん 	をじる。 5520 1520 330) 0.44 466 1133 300 100 250.77 122	は ん けい肉のあまずづけ チンゲンサイのスープ 冷凍鶏肉皮付 2コ(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 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 冷凍豚肉 20 冷凍豚肉 20 冷凍豚肉 20 たまねぎ 15	プリスター 25日(月) プログラン オース できる アイカック できる アイカック を 下 スープ で 神戸がどがな 1 袋(15) ではるさめ 10 で 東豚肉 20 にんじん 15 で 凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4	26日(火)	パ ンポークシチューポパイソテー 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04	28日(木) こうべ特産給食 ごうべ特産給食 ごはんかにまなきシチカツのみをしていためものる神戸ぶどうゼリー	プログラグ は ん (小) カレーうどん たら米粉カツ / 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	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量	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。 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