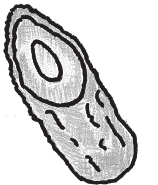


神戸市教育委員会  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パン ウイナーポトフ 煮し野菜(カリフラワー)	ごはん 親子に	さけごはん あげのふくめに	パン はるまき	ごはん いわしのかば焼	パン 豆乳チャウダー	はつげんまい 発芽玄米入りごはん	ごはん けい肉のみぞれあえ	セルフドッグ (ウイナー・野菜)	エネルギー 626kcal
	ぼんかん	ひじきと油あげのにも	ぶた肉と野菜のスープ	フォーガー	ぶた肉のはりはりじる	野菜のドレッシングそえ	みそしる	にびたし	コーンスープ	たんぱく質 25.1g
おかず の内容	荒挽ミニカツウイナー 25	冷凍鶏肉 30	冷凍鮭フレーク 15	春巻 1本(40)	いわし 2切(40)	冷凍えび 10	冷凍鶏肉 60	冷凍牛肉 30	チキンステーキ 2本(40)	カルシウム 314 mg
	じゃがいも 40	料理酒 0.75	竹輪 5	なたね油(揚げ用) 1.5	しょうが 0.5	料理ワイン 0.25	塩 0.3	生揚げ 35	なたね油(揚げ用) 1.5	鉄 2.3 mg
	にんじん 25	冷凍液卵 30	冷凍ホールコーン 3		料理酒 1	ベーコン 10	こしょう 0.01	じゃがいも 40	にんじん 5	
	たまねぎ 30	じゃがいも 50	ひまわり油(いため用) 0.2	平めんビーフン 10	片栗粉 3	じゃがいも 35	片栗粉 4.5	にんじん 15	キャベツ 30	
		にんじん 15	こいくちしょうゆ 0.2	冷凍鶏肉皮引 25	小麦粉 1	にんじん 15	小麦粉 1.5	ごぼう 20	たまねぎ 10	ビタミンA 393 μg
		たまねぎ 30	料理酒 0.5	冷凍鶏肉皮引 25	なたね油(揚げ用) 2.5	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 4	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.4	ビタミンB <sub>1</sub> 0.34 mg
	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍グリーンピース 5	冷凍生揚げ 45	ほうれんそう 15	砂糖 3	冷凍グリーンピース 5	なたね油(揚げ用) 4	合わせみそ 6	塩 0.1	
	こいくちしょうゆ 3	砂糖 2.5	砂糖 2	キャベツ 25	こいくちしょうゆ 5	ひまわり油(いため用) 0.6	冷凍おろしだいこん 20	合わせみそ 3	カレー粉 0.2	ビタミンB <sub>2</sub> 0.52 mg
	チキンブイオン(濃縮) 4	料理酒 1	料理酒 1	青ねぎ 3	みりん 2	バター 1	砂糖 1.8	砂糖 3	トマトチャップステーキ 1本(8)	ビタミンC 20 mg
	料理ワイン 2	塩 0.4	削節 1	木綿豆腐 30	豚肉 15	豆乳 30ml	こいくちしょうゆ 3	料理酒 1	冷凍ホールコーン 10	
	塩 0.8	削節 1	にんじん 15	チキンブイオン(濃縮) 5	油揚げ 3	ポークフィッシュ 5	酢 3	削節 1	スイートコーン缶 40	食物繊維 3.6 g
	こしょう 0.02	ひじき 5	たまねぎ 30	砂糖 0.1	みずな 20	料理ワイン 2	じゃがいも 25	竹輪 10	にんじん 15	
		油揚げ 5	冷凍さやいんげん 5	ニョクマム 3	しょうが 0.3	塩 0.4	にんじん 15	冷凍ほうれんそう 10	たまねぎ 40	
		にんじん 5	しょうが 0.3		しょうが 0.3	こしょう 0.01	たまねぎ 20	はくさい 50	ひまわり油(いため用) 0.6	食塩相当量 2.2 g
		ひまわり油(いため用) 0.4	ひまわり油(いため用) 0.4		うすくちしょうゆ 4	にんじん 5	青ねぎ 3	砂糖 0.7	牛乳 30ml	
		砂糖 2	ポークフィッシュ 8		料理酒 1	キャベツ 35	合わせみそ 12	こいくちしょうゆ 2	チキンブイオン(濃縮) 10	脂肪エネルギー比 30%
		こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2		塩 0.1	きゅうり 5			塩 0.6	
		料理酒 0.5	料理酒 1							
		塩 0.4	塩 0.1							
	ぼんかん 1コ(80)	削節 0.5	こしょう 0.01	こしょう 0.01	削節 2	柑橘ドレッシング 1袋(10)	削節 2	削節 1	こしょう 0.02	

下線表示は「卵除去対応料理」です。



平成 29 年  
2 月より、  
米粉使用の  
いそべあげ  
に変更しま  
す。