平成30年9月こんだて表 (5地区)

◆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(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)
こんだて		パ ン いかのリングあげ ゴールデンスープ	ご は んとうふのカレー ブロッコリーのガーリックいため アイスクリーム	ひじきごはん ますのからあげさ つまじる	洋 な し ジ ャ ム ビーフンい ため	ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに	小型パン スパゲティミートソース フライビーンズ ぶ ど う	☆ 季 節 料 理 ご は ん まぐろとひじきのにもの ☆きゅうりのピリからいため	新料理ごはん○こうやのそぼろにさわにわん
お か ず 容 田・曜日	(さわら 1切(50) しょうが 0.5 にいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 (キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 にもしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 片平粉 0.5 冷凍油揚げ 3 じゃかいも 20 こまわさ 15 たまねぎ 25 合わせみそ 112 削節 2	一	「冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイしょうゆ 3 トマトビューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 冷凍ブロッカ 40 ボークハム 5 ガーリック 0.02 まわり油 (いため用) 0.4 塩 0.1	(ひじき しらす干し 3 付輪 5 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 こいくちしょうゆ 2	「洋なしジャム 1袋(10) 「ジャム 1袋(10) 「ビーアン 18 冷凍豚切 30 にんじん 15 冷凍ほさが 25 正しまわり油(いため用) 0.5 正ま油 1 0.5 では、 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	「冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍ケリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 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 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 くぶどう 30	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 前 1.5 にいくちしょうゆ 3.5 計 1.5 にいくちしょうゆ 3.5	東り豆腐 25 10 10 15 15 15 15 15 1
こんだて	ごはん		ごはん ふりかけ(わかめウェット)	パン	はつがげんまい		28日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん	中学年一食あたり 平均栄養量 	20
	肉と野菜のうまに 田 作 り 風	けい肉のスパイシーに ぶた肉と野菜のスープ	あかうおのからあげ 五 色 き ん ぴ ら 月 見 だ ん ご	コ ロ ッ ケ 春 雨 ス ー プ	けい肉のみぞれあえ <u>に ら た ま ス ー プ</u>	だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ な し ゼ リ ー	シーフードカレー ☆ と う も ろ こ し	<u>エネルギー</u> 656kcal <u>たんぱく質</u> 26.8g カルシウム	今年の「お月

9月目標 食事のマナーを身につけよう

ホームページ 「食材の産地情報」「放

神戸市学校給食

(検索)

放射性物質検査報告 6/25に検査し ました「出しこんぶ・冷凍液卵」の結果

は「検出せず」でした。ご安心ください。

なす・こまつな・きゅうりは、神戸市産・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。