

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	1014 (74)		☆季節料理	☆季節料理	1 5 14 (737	11 [() 4)
	パン	ごはん	パン	ごはん	ご は ん	ビビンバ	セルフドック			パン	パン
こんだて			だいず入りチキンカレー		☆森のハンバーグ			* W 0	راد العالم ا العالم العالم	/ /	クリームシチュー
	タッカンジョン	ハッシュドビーフ	野菜のドレッシングそえ	ちくぜんに	みそしる	しゅうまいのからあげ	(ウインナー・野菜)	☆さんまのかんろに	ぶた肉の黒糖に	かぼちゃコロッケ	カミカミビーンズ
	トック	± 蒸し野菜(カリフラワー)	月見だんご	ひじきのにもの		わかめスープ	コーンスープ	ぶたじる	☆きのこじる	春雨スープ	
	//冷凍鶏肉 60	/冷凍牛肉 40	/ 冷凍鶏肉 30			/ 冷凍牛肉 35		/ 冷凍こまつな 25	/ 冷凍豚肉角切 60	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	/ 冷凍鶏肉 30
おかずの内容	おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1	にんじん 20	だいず 15	冷凍生揚げ 25	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	\ こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20	なたね油(揚げ用) 1.5	しらす干し 3 冷凍油揚げ 3	料理酒 0.5	なたね油(揚げ用) 5	じゃがいも 50 にんじん 20
	みりん 1 片栗粉 4.5	たまねぎ 50	じゃがいも 30	にんじん 20 ごぼう 25	しめじ 5	にんじん 10 だいこん 10	にんじん 5 キャベツ 30	ひまわり油(いため用) 0.2	ひまわり油(いため用) 0.4 /合わせみそ 1.5	/ はるさめ 10	たまねぎ 30
	\小麦粉 1.5	冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10	にんじん 20 たまねぎ 30	角こんにゃく 10	えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7	水煮ぜんまい 7	たまねぎ 10	砂糖 0.6	黒砂糖 5	冷凍豚肉 20	ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml
	なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6	ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3.5	砂糖 1.5	しょうが 0.2 白ごま 1	ひまわり油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 1 塩 0.2	こいくちしょうゆ 3	にんじん 15	ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3
	こいくちしょうゆ 3 酢 1.2	ポークブイヨン 5	カレールウ 8	こいくちしょうゆ 4	こいくちしょうゆ 2	ごま油 0.4 砂糖 2	塩 0.1 カレー粉 0.2	削節 0.5	片栗粉 0.5	冷凍ほうれんそう 10	料理ワイン 2
	(コチジャン 1 (トック 20	ホールトマト 30	チキンブイヨン(濃縮) 4	料理酒 1	料理酒 1	こいくちしょうゆ 4	トマトケチャップスティック 1本(8)	/ 焼さんま 1切(25) しょうが 0.9	しめじ 10	干ししいたけ 0.3	塩 0.5 こしょう 0.02
	冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15	トマトケチャップ 4	トマトケチャップ 2	塩 0.2 削節 1	みりん 1 片栗粉 0.5		冷凍ホールコーン 10	砂糖 2	えのきたけ 10 /冷凍鶏肉皮引 15	しょうが 0.3	/ いりだいず 10
	にんじん 10	料理ワイン 2	料理ワイン 2	ひじき 4	冷凍油揚げ 3	くなたね油(揚げ用) 1.5 くわかめ 0.7	スイートコーン 40 にんじん 15	こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.5	料理酒 0.5	ひまわり油(いため用) 0.4	しらす干し 4 白ごま 1
	たけのこ水煮 10 青ねぎ 3	塩 0.5	してしょう 0.01	冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5	チンゲンサイ 20	うずら卵水煮 20	たまねぎ 40	豚肉 20	冷凍さといも 20 にんじん 10	ポークブイヨン 10	/砂糖 1 こいくちしょうゆ 1
	自ごま 1 おろしにんにく 0.1	こしょう 0.02		ひまわり油(いため用) 0.4	にんじん 15	たまねさ 15	ひまわり油(いため用) 0.6	じゃがいも 40 にんじん 20	だいこん 20	うすくちしょうゆ 3	しみりん 1
	ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8	ガーリック 0.04 米粉 2	キャベツ 40 きゅうり 10	砂糖 2	たまねぎ 25 合わせみそ 12	白ごま 1 ポークブイヨン 10	牛乳 30ml チキンブイヨン(濃縮) 10	ごぼう 15	青ねぎ 3	料理酒 1	/ カクテルゼリー 20 パイン缶 15
	うすくちしょうゆ 3 塩 05	冷凍カリフラワー 40		こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5	削節 2	りすくちしょうゆ 3	塩 0.6	青ねぎ 3 合わせみそ 12	つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5	塩 0.4	黄桃缶 15 みかん缶 15
	(こしょう 0.01	ごまドレッシング 1袋(8)	く 月見だんご 1袋(30)		くカット柿 1コ(40)	【こしょう 0.01	しこしょう 0.02	削節 2	削節 2	してしょう 0.02	
								****	*	, ,	() PE
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) 新料理			25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
	18日(水) パ ン	19日(木)	○ 新料理	パン	ごはん小	25日(水) ほうれんそうパン	26日(木)		小型 パン	ごはん	中学年一食あたり
日・曜日	パン	ごはん	○ 新料理 ご は ん	パ ン ブルーベリージャム	ご は ん 小 みそにこみうどん	ほうれんそうパン	ごはん	ごはん	小型パン 焼 そ ば		中学年一食あたり平均栄養量
	パン		○ 新料理 ごはん やまとに	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース	ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー	ご は ん	ご は ん焼鳥風に	小型パン焼そば カリフラワーのあまずづけ	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 645kcal たんぱく質
	パンク	ごはん	○ 新料理 ごはん やまとに	パ ン ブルーベリージャム	ご は ん 小 みそにこみうどん 竹輪のいそべあげ	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー	ごはん	ごはん	小型パン 焼 そ ば	ご は ん ふりかけ(のりかつお)	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 645kcal たんぱく質 26.2g
	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため (牛肉 35	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め (/すけそうだら1切(50)	新料理ごはんやまとに○チンゲンサイのさっぱりいため○冷凍牛肉30	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ <ブルーベリージャム 1コ(14)	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) ^{冷凍うどん} 45	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー *蒸し野菜(ブロッコリー) (冷凍えび 10	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 _{(冷凍牛肉} 20	ご は ん 焼 鳥 風 に み そ し る	小型パン焼 そば カリフラワーのあまずづけ ヨーグルト	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だんごじる <ふりかけ 1袋(1.3)	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 645kcal たんぱく質
	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため (牛肉 35 (さつまいも 45	ご は ん たらのみぞれかけ みそいため	新料理ごはんやまとに○チンゲンサイのさっぱりいため○冷凍牛肉30	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ くブルーベリージャム 1コ(14) (/あじ 1切(50)	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) 冷凍うどん 45 /冷凍鶏肉皮引 30	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー ***	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 ^{冷凍牛肉} 20 凍り豆腐 7	ご は ん 焼 鳥 風 に み そ し る	小型パン焼 そば カリフラワーのあまずづけ ヨーグルト	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3)	中学年一食あたり 平均栄養量
	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため (牛肉 35	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め (すけそうだら1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4	 新料理 ごはん やまとに ○チンゲンサイのさっぱりいため 冷凍牛肉だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ くブルーベリージャム 1つ(14) (7あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2	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) 冷凍うどん 45 (冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー *蒸し野菜(ブロッコリー) (冷凍えび 10	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 _{(冷凍牛肉} 20	ご は ん 焼 鳥 風 に み そ し る ^{冷凍鶏肉} 60	小型パン焼そば カリフラワーのあまずづけ ヨーグルト 焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3)	中学年一食あたり 平均栄養量
	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため (牛肉 35 (さつまいも 45 なたね油(揚げ用) 1.5	ご は んたらのみぞれかけみ そ い た め (すけそうだら1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01	 新料理 ごはん 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 にんじん 15 たけのこ水煮 10 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ くブルーベリージャム 1コ(14) (あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01	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) 冷凍うどん 45 /冷凍鶏肉皮引 30	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー ***	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風	ご は ん 焼 鳥 風 に み そ し る ^{冷凍鶏肉} 60 ^{鶏レバー} 13	小型パン焼き がいかい サイン ボール がい かい	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) (さわら 1切(50) しょうが 0.5	中学年一食あたり 平均栄養量
	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため (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 たまねぎ 10	ご は んたらのみぞれかけ み そ い た め は 0.3 こしょう 0.01	 新料理 ごはん やまとに ○チンゲンサイのさっぱりいため 冷凍牛肉だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ くブルーベリージャム 1つ(14) (7あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2	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) 冷凍うどん 45 (冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー *基し野菜(ブロッコリー) (冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 冷凍牛肉 20 次 次 本の 20 本の 本の 本の 本の 本の 本の 本の 本の 他 人 と よ よ 本の の 本の の よ よ 本の の よ よ よ よ よ よ 本の の よ <th< td=""><td>ご は ん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12</td><td>小型パン焼そば カリフラワーのあまずづけ ヨーグルト 焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25</td><td>ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) (ごさわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5</td><td>中学年一食あたり 平均栄養量 </td></th<>	ご は ん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12	小型パン焼そば カリフラワーのあまずづけ ヨーグルト 焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) (ごさわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため (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 たまねぎ 10 しょうが 0.5	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め (すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 (片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3	 新料理 ごはん 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 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 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ <ブルーベリージャム 1コ(14) (あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 にしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 /砂糖 0.5	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 (冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいこん 25	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー 装し野菜(ブロッコリー) (冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンビース 5	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 「	ご は ん 焼 鳥 風 に 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	小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけヨーグルト 一焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) (ごさわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため (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 たまねぎ 10	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め 「すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 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 2 「豚肉 35	 新料理 ごはん 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 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 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ <ブルーベリージャム 1コ(14) (あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 にしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3	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 冷凍剤肉皮引 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	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー *基し野菜(ブロッコリー) (冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 冷凍牛肉 20 次 次 本の 20 本の 本の 本の 本の 本の 本の 本の 本の 他 人 と よ よ 本の の 本の の よ よ 本の の よ よ よ よ よ よ 本の の よ <th< td=""><td>ご は ん 焼 鳥 風 に 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</td><td>小型パン焼 そば がリフラワーのあまずづけ ヨーグルト 焼きはめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20</td><td>ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) (ごさわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5</td><td>中学年一食あたり 平均栄養量 </td></th<>	ご は ん 焼 鳥 風 に 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	小型パン焼 そば がリフラワーのあまずづけ ヨーグルト 焼きはめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) (ごさわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため (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 たまねぎ 10 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め 「すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 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 2	 新料理 ごはん やまとに ランゲンサイのさがいなめ 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 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ くブルーベリージャム 1コ(14) (あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 にしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 /砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豆腐 45	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 ごほう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー *蒸し野菜(ブロッコリー) (冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンビース 5 ひまわり油(いため用) 0.6	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2	ご は ん 焼 鳥 風 に 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	小型パン焼き イば カリフラワーのあまずづけ ヨーグルト	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) (さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 自玉団子 30	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため 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 たまねぎ 10 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	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め 「すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 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 2 豚肉 35 にんじん 20 キャベツ 55 たけのこ水煮 10	 新料理 ごはん やまとに ○チンゲンサイのさばりいため 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削節 1 チンゲンサイ 30 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ くブルーベリージャム 1コ(14) (新世 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 /砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豆腐 45 にんじん 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) 一 (冷凍うどん 45 (冷凍鶏肉皮引 30 科理酒 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	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー なし野菜(ブロッコリー) (冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5	ごはん 焼鳥風に 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	小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけ コーグルト	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る 〈ふりかけ 1袋(1.3) 「しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 645kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 22mg
こんだて	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため 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 たまねぎ 10 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	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め 「すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 「片栗粉 4 大祭和 (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 「豚内 35 にんじん 20 キャベツ 55	 新料理 ごはん やまとに ランゲンサイのさがいなめ 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 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ くブルーベリージャム 1コ(14) (あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 にしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 /砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豆腐 45	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 (冷凍鶏肉皮引 30 科理酒 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	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー *蒸し野菜(ブロッコリー) 「冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークブイヨン 5	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 削節 1	ごはん 焼鳥風に 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	小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけ コーグルト 一 グルト 一 焼きばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷寒いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャセねぎ 20 青ねぎがは(いため用) 0.6 ウスチョ酒 0.5 料理 0.3 こしょう 0.02 (冷凍カリフラワー 40	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) しょうが 0.5 しょうが 0.5 上いくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 冷変に対け 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 645kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB1 0.35mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 22mg 食物繊維
こんだて	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため 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 たまねぎ 10 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	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め 「すけそうだら 1切(50)塩 0.3 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 2 豚肉 35 にんじん 20 キャベツ 55 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6	 新料理 ごはん 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 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 削節 1 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ <ブルーベリージャム 1コ(14) あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 02 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 05 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豆腐 45 にたしん 15 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3	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 ごほう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー なし野菜(ブロッコリー) (冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5	ご は ん 焼 鳥 風 に 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 こまつな 15	小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけヨーグルト 一様ではめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍豚か 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャまねぎ 20 青ねぎ 20 青ねぎ 0.5 水理酒 0.5 料理 0.3 こしょう 0.02 (冷凍期リフラワー 40 / 砂糖 1 1 ***	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る 〈ふりかけ 1袋(1.3) 「しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー 645kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 22mg 食物繊維 4.0g
こんだて	パ ン 牛肉のいために プロッコリーのガーリックいため 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 たまねぎ 10 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 冷凍プロッコリー 40	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め 「すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 大きなたね油(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 豚肉 35 にんじん 20 キャベツ 55 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 / 合わせみそ 6	 新料理 ごはん やまとに 分次サイのさがいため 合凍牛肉 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 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理節 1 削節 1 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 5 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ <ブルーベリージャム 1コ(14) (おせ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 (砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 合味豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 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) 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 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	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー) 冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークブイヨン 5 料理ワイン 2	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 煮干し 9	ごはん 焼傷風に 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 こまねぎ 20	小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけヨーグルト 一様ではめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍豚か 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャまねぎ 20 青ねぎ 20 青ねぎ 0.5 水理酒 0.5 料理 0.3 こしょう 0.02 (冷凍期リフラワー 40 / 砂糖 1 1 ***	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) しょうが 0.5 しょうが 0.5 上いくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片変わる 1切(50) とは対け 0.5 分変たね油(揚げ用) 3 合演 乗鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353 μg ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 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	パ ン 牛肉のいために ブロッコリーのガーリックいため 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 たまねぎ 10 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 冷凍プロッコリー 40 ボークハム 5	ご は ん たらのみぞれかけ み そ い た め 「すけそうだら 1切(50)塩 0.3 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 2 豚肉 35 にんじん 20 キャベツ 55 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6	 新料理 はん やまとに デンゲンサイのさばりいため 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 前節 1 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 	パ ン ブルーベリージャム あじのケチャップソース とうふと野菜のスープ くブルーベリージャム 1コ(14) (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 なたね油(揚げ用) 4	ほうれんそうパン 豆乳チャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー) 冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ボークブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.4	ご は ん 他 人 と じ 田 作 り 風 冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねグリース 5 ひま糖 0.4 砂糖 1 2 本の表別 1 2 本の表別 1 3 本の表別 1 3 本の表別 1 3 本の表別 1 3 なたね油(揚げ用) 0.5 のまします。 0.5 砂糖 1.5	ごはん 焼傷風に 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 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12	小型パン焼 そば カリフラワーのあまずづけ ヨーグルト (焼きばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍豚肉 15 キャベッ 55 たまねぎ 20 青むおり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 (冷凍カリフラワー 40 (砂糖 1 話 1.5)	ご は ん ふりかけ(のりかつお) さわらのたつたあげ だ ん ご じ る くふりかけ 1袋(1.3) (ごとうが 0.5) しょうが 0.5 といくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なた国団子 30 合衆理詢内皮引 20 科理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 自みそ 6	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 353μg ビタミンB 0.35mg ビタミンB 0.53mg ビタミンC 22mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量

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

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