



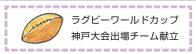
| 日・曜日 | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 17日(火) |
|------------------------|--|---|--|--|---|---|--|---|--|--|
| こんだて | ご は ん 和風ハンバーグ | ○ 新料理 パン さわらのレモンソース | ご は ん けい肉のうまに | 小型パン スパゲティミートソース フライビーンズ | ひ じ き ご は ん わかさぎのからあげ | ご は んけい肉の梅香あげ | パンビーフンいため | ご は んやまとに | パ ン 洋 な し ジ ャ ム けい肉のスパイシーに ぶた肉と野菜のスープ | ^{はつがけんまい} 発芽玄米入りごはん 親 <u>子</u> に |
| お か ず の 内 容 日・曜日 | 五色きんがら 環別持キハバーが1コ(60) チキンブ付コン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 冷凍豚肉 30 ごほう 30 にんじん 20 ビーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 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 18日(水) | スコッチブロス さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 押麦 3 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 20 にんじん 10 キャベツ 20 たまねぎ 20 セロリー 5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.03 | かじきととうもろこしのにもの 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 前節 1 かじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 20日(金) | ぶ ど う スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリンビース 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 こぶどう 30 24日(火) | さ つ ま じ る ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 割かさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理商 1.5 ごいくちしょうゆ 3 料理商 1.5 ごはお 10 さつまいも 15 ごはお 10 古おせみそ 12 削節 2 | に ら た ま ス ー プ | しゅうまい (えび) ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 たまねぎ 25 干ししいたけ 0.5 白ごま 1 ひまわり油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい 3コ(54) 27日(金) | 神戸たまねぎ天のにびたし 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 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 30日(月) | 月見だんご 注象は対すな 1数(10) 注象は対すな 1数(10) 注象は対す 1数(10) 注象は対す 1数(10) 注象は対す 104 ボールドマト 104 ボールドマト 103 こいくちチャップス 1 対理 リー | 田 作 り 風 |
| こんだて | ご は んますのからあげキャベツのとりそぼろにみ そ し る | 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 | ○ 新 料 理 パ ン ○ フィッシュ&チップス ス ー プ に | ご は ん ふりかけ (ゆかり) こうやのそぼろに さ わ に わ ん | 米粉入りパン ロッケ 春雨スープ なしゼリー | ☆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 | ☆ 季 節 料 理 パ ン ビーフシチュー ☆ とうもろこし | ご は ん あじの野菜あんかけ み そ し る | 平均栄養量 | |
| おかずの内容 | ます 1切(40) 塩塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね流(揚げ用) 2.5 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 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 片栗粉 0.5 じゃがいも 30 | 冷凍豆腐 40 冷凍中肉ひき肉 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 ボークブイヨン 5 ごいくちしょうゆ 3 マトビューレ 2 ヤマトケチャップ 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 冷凍プロッコリー 40 | 自身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 なたね油(揚げ用) 1 / ベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5 | に ふりかけ 1 袋(0.8) | コッケ(神戸産デト人) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 / はるさめ 10 豚肉 20 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 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 | 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 をゆうり 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) 0.4 砂糖 1.5 | 冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 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 25 トマトピューレ 2 トマトチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 1 | あじ 1 切(50) しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 本理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 2.5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 たずのこ水煮 10 たずのになり 1.5 トマトケチャップ 1.5 トマトケチャップ 1.5 ト栗粉 0.5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 | カルシウム 318 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 329 μ gRAE ビタミンB1 0.38 mg ビタミンB2 0.51 mg ビタミンC 20 mg | 今年の「お月見」は、 9月13日(金)です。 この日の月は「中秋 の名月」「十五夜」とよ ばれ、だんごやおもち、 さといも、すすきなど |
| | にまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2 | ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまかり油(いため用) 0.4 塩 0.1 □ アイスクリーム 1 コ(60) | 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 | 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5 | 塩 0.4 こしょう 0.02 こなしゼリー 1コ(50) | こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 | 塩 0.3 こしょう 0.02 □ 冷凍カットコーン 1 コ (45) | にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 | | をお供えして月をな がめます。 |

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 射性物質検査結果」を掲載しています

検索

神戸市学校給食



きゅうり・なす・こまつなは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を 使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。