


神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
		☆季節料理	☆季節料理				
こんだて	パ ン けい肉のスパイシーに ぶた肉と野菜のスープ	ごは ん シーフードカレー ☆とうもろこし	ごは ん まぐろとひじきのにも ☆きゅうりのピリからいため 月見だんご	ごは ん 肉と野菜のうまに 田作り風	米粉パン 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	ひじきごはん ますのからあげ さつまじる	発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ にらたまスープ
おかず の内容	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.3 ポークパイオン 2 こいくちしょうゆ 8 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	まぐろ野菜スープ煮 35 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 ＜冷凍カットコーン 1コ(45)	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 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 ＜月見だんご 1袋(30)	牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 4 ウスターソース 1 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 3 米粉 2 なたね油(揚げ用) 0.2 豚肉 0.02 さつまいも 0.02 パプリカ 0.03 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング1袋(10) なしゼリー 1 ＜なしゼリー 1コ(50)	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 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つくこんにゃく 12 合わせみそ 10 削節 2	冷凍鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 にら 10 冷凍豚肉ひき肉 10 冷凍液卵 10 にんじん 15 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01
							中学年一食あたり 平均栄養量 <hr/> エネルギー 656kcal <hr/> たんぱく質 26.8g <hr/> カルシウム 308mg <hr/> 鉄 2.3mg <hr/> ビタミンA 341μgRAE <hr/> ビタミンB ₁ 0.38mg <hr/> ビタミンB ₂ 0.51mg <hr/> ビタミンC 21mg <hr/> 食物繊維 3.8g <hr/> 食塩相当量 2.1g <hr/> 脂肪エネルギー比 28.5%
							 <p>今年の「お月見」は9月24日(月)です。</p> <p>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、すすきなどをお供えして月をながめます。</p>

下線表示は「卵除去対応料理」です。