平成30年6月 こんだて表 (特別支援学校) ◆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	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
					○ 新 献 立						(**)
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	小型パン	ご は ん	パン	ご は ん	ご は ん
こんだて	ぶた肉のしょうが焼	牛肉のウエスタン風	元気もりもりいため		○キャベツのあまからいため	あかうおのからあげ	ミルメーク(コーヒー)	牛肉とじゃがいものいために	ポークシチュー	ふりかけ(さけ)	 タッカンジョン
	みそしる		はもだんごのスープ				カレースパゲティ			京風うまに	
	たべる小魚		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	パンプキンスープ	春雨スープ	さわにわん		切干しだいこんのうまに		こまつなのにびたし	平めんビーフンスープ
おかずの内容	冷凍豚肉	しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じたがいも 6 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷束カリアー 40 たまねり ぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 5 塩 0.4	鶏レバー 8 にんじん 10	ペーコン 20 じゃがいも 70 たまねぎ 20 パセリ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 冷凍かぼちゃ 40 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 9 塩 0.7	キャペ 30 ネッツ 30 ネッサー 30 ネッサー 30 ネッサー 30 10 ネッサー 30 オッサー 40 10 ネッサー 30 オッサー 40 10 ネッサー 30 オッサー 40 10 ネッサー 40 10 10 10 10 10 10 10	数かうお 1切(60) 塩 0.3	くミルメーク 1袋(5)	合凍牛肉	にた 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	だいず水煮 25 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 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 塩 0.2 削節 1 こまかで 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7	一
	,	(- 0 0.)	(4) (7 (1-)1-(20)	(0 0 0)	(- 0 1.)		1.0	(1111)	() N	1111111	, .
日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28(木)	29日(金)	小学生中学年 一食あたり
日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金) ☆ 季 節 料 理	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28(木)	29日(金)	小学生中学年
	18日(月) パ ン	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	20日(水) パ ン	21日(木)	22日(金) ☆ 季 節 料 理	•		,	28(木)	29日(金)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー
日・曜日	18日(月) パ ン	19日(火) はつがけんまい 発芽玄米入りごはん	20日(水)	21日(木)	22日(金) ☆ 季 節 料 理	25日(月)	26日(火)	27日(水) ライ麦パン	28(木)	29日(金)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質
	18日(月) パ ン ブルーベリージャム マカロニのクリームに	19日(火) はつがけんまい 発芽玄米入りごはん	20日(水) パ ン にこみハンバーグ	21日(木)	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん	25日(月) パ ン さわらのレモンソース	26日(火) ご は ん 鉄 火 に	27日(水) ライ麦パン	28(木)	29日(金) ご は ん けい肉のうまに	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g
	18日(月) パ ン ブルーベリージャム マカロニのクリームに 野菜のドレッシングそえ	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じゃんじゃんとうふ 並 基し野菜(ブロッコリー)	プロ日(水) アイス	21日(木) 五目ごはんはたはたのからあげみそしる (冷凍鶏肉皮引 15	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ (冷凍牛肉ひき肉 50	25日(月) パ ン さわらのレモンソース ウインナーポトフ (さわら 1切(50)	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの (牛肉 30	27日 (水) ラ イ 麦 パ ン ビーフストロガノフ * 蒸し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40	28(木) ご は ん す ぶ た しゅうまい(えび)	29日(金) ご は ん けい肉のうまに たらのあげに わらびもち (冷凍鶏肉 40	小学生中学年 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 ブルーベリージャム マカロニのクリームに 野菜のドレッシングそえ 〈ブルーベリージャム 1つ(14) 〈マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じゃんじゃんとうふ な	20日(水) パ ン にこみハンバーグ 野菜ソテー キャロットゼリー	21日(木) 五目ごはん はたはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2	25日(月) パ ン さわらのレモンソース ウインナーポトフ	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの	27日(水) ラ イ 麦 パ ン ビーフストロガノフ ⁵ 蒸し野菜(カリフラワー)	28(木) ご は ん す ぶ た しゅうまい(えび)	29日(金) ご は んけい肉のうまにたらのあげにわらびもち 「冷凍鶏肉 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄
	パ ン ブルーベリージャム マカロニのクリームに 野菜のドレッシングそえ <ブルーベリージャム 1コ(14) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 /冷凍えび 20	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じゃんじゃんとうふ 並 基し野菜(ブロッコリー)	パ ン にこみハンバーグ野菜ソテーキャロットゼリー (チキンハンバーグ13(60) たまねぎ 10	21日(木) 五目ごはんはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 竹輪	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20	25日(月) パ ン さわらのレモンソース ウインナーポトフ (さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 (片栗粉 4	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15	27日 (水) ラ イ 麦 パ ン ビーフストロガノフ * 蒸し野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 40 にんじん 15	28(木) ご は ん す ぶ た しゅうまい(えび) (冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1	29日(金) ご は んけい肉のうまにたらのあげにわらびもち 「冷凍鶏肉 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg
	パ ン ブルーベリージャム マカロニのクリームに 野菜のドレッシングそえ 〈ブルーベリージャム 1コ(14) 〈マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 〈冷凍えび 20 人料理ワイン 0.5 にんじん 15	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじやんとうふ 素し野菜(ブロッコリー) (下) (下) (下) (下) (下) (か) (か) (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な	パ ン にこみハンバーグ野菜ソテーキャロットゼリー (チキンハンバーグ1コ(60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6	五目ごはんはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごほう 7 ひまわり油(いため用) 0.2	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 一 冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍水卵 15 の冷凍水り油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40	25日(月) プ さわらのレモンソース ウインナーポトフ (さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 / 片栗粉 4 米粉 1.5	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20	27日 (水) ラ イ 麦 パ ン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6	28(木) ご は ん す ぶ た しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5	29日(金) ご は んけい肉のうまにたらのあげにわらびもち 「冷凍鶏肉 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまれぎ 30	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg
	パンブルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ マルーペリージャム1コ(14)マカロニ 12冷凍鶏肉皮引 30冷凍えび 20料理ワイン 0.5にんじん 15たまねぎ 50	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじやんとうふ を 蒸し野菜 (ブロッコリー) (下) (下) (下) (下) (下) (下) (下) (下) (下) (プリスターソース 3	21日(木) 五目ごはんはたのからあげみそしる 「冷凍鶏肉皮引」5 「介輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 1.5	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20	25日(月) プ さわらのレモンソース ウインナーポトフ (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	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6	27日 (水) ライ麦パン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1	28(木) ご は ん す ぶ た しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5	29日(金) ご は んけい肉のうまにたらのあげにわらびもち 冷凍鶏肉 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきよわり油(いため用)0.66 砂糖 3	・ 小学生中学年 ・ 一食あたり ・ 平均栄養量 ・ エネルギー ・ 645kcal ・ たんぱく質 ・ 26.0g ・ カルシウム ・ 304mg ・ 鉄 ・ 2.3mg ・ ビタミンA ・ 312μgRAE ・ ビタミンB ₁
	パンブルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ <ブルーベリージャム1コ(14)マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじやんとうふ 素し野菜(ブロッコリー) 「豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25	プリスターソース 3 冷凍豚肉糸切 (水)	21日(木) 五目ごはんはたのからあげみそしる 「冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 た凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2	25日(月) プ さわらのレモンソース ウインナーポトフ (さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 / 片栗粉 4 米粉 1.5	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20	27日 (水) ライ麦パン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml	28(木) ご は ん す ぶ た しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5	29日(金) ご は んけい肉のうまにたらのあげにわらがもち 「冷凍鬼場がいる。 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青つきんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 5 こいくちしょうゆ 5	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg
	パンブルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ マルーペリージャム1コ(14)マカロニ 12冷凍鶏肉皮引 30冷凍えび 20料理ワイン 0.5にんじん 15たまねぎ 50	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじゃんとうふ 太し野菜(ブロッコリー) 「豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20	プリスターソース 3 合演隊肉糸切 15 にんじん 10 かり 15 にんじん 10 かり 10 かり 15 にんじん 10 かり 15 できる 10 かり 15 にんじん 10 かり 15 できる 10 かり	五目ごはんはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごほう 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトトチャップ 2 ウスターソース 2	25日(月) プ さわらのレモンソース ウインナーポトフ (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	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6	27日 (水) ライ麦パン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3	28(木) ではん すぶた しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20	29日(金) ご は ん けい肉のうまに たらのあげに わらびもち 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまれぎ 30 にんじん 25 たまれぎ 5 つきわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいまりはいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1	 小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312µgRAE ビタミンB₁ 0.39mg ビタミンB₂
こんだて	18日(月) パ ン ブルーベリージャム マカロニのクリームに 野菜のドレッシングそえ <ブルーベリージャム 1コ(14) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 (冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじゃんとうふ 数し野菜(ブロッコリー) 「豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10	プリスターソース 3 (冷凍豚肉糸切 10 次のではんじん 10 次のではんだん 10 冷凍ほうれんそう 10 でまはいためたり 10 でまれが 15 にんじん 20 できない 15 にんじん 10 できない 10	五目ごはんはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 行権 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理 0.5 削節 0.5	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5	25日(月) さわらのレモンソース ウインナーポトフ (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	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 6 砂糖 3	27日 (水) ライ麦パン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25	28(木) だはん すぶた しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10	29日(金) ご は んけい肉のあばにたらのあがもちらのがもちらからがもち合きを表情が、30にんしている。 25たまねぎ 30にんはおきこんにゃく 20ひまわり油(いため用) 0.6の砂糖くちしょうゆうちりが増くちしょうから利理酒 2 間冷凍たら角切 40	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
こんだて	パンブルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ マプルーベリージャム1コ(14) (マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 (冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンビース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 15ml ホワイトソース 20	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじゃんとうふ ・ 素し野菜(ブロッコリー) 「豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10	プリスターソース 3 合凍豚肉糸切 15 にんじん 10 キャベツ 60 かまり 10 もまれが 10 かまかり 15 にんじん 10 キャベツ 60 かまり 15 にんじん 10 キャベツ 60 かまり 15 にんじん 10 かましまがり 15 にんじん 10 かまり 10 もれんそう 10 もれべツ 60	五目ごはんはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごほう 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 一 冷凍牛肉ひき肉 50 ~ 冷凍外の 15 ~ 冷凍がり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5 塩 0.3	25日(月) さわらのレモンソース ウインナーポトフ (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	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8	27日 (水) ライ麦パン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ボークブイヨン 5	28(木) さはん すぶた しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 井栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50	29日(金) ご は ん けい肉のうまに たらのあげに わらがもち 冷凍生揚げ 30 にんまむぎ 30 でんまれぎ 30 でんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 でかけまりが 5 利潤節 1 冷凍たら角切 40 しこいうちしょうゆ 1	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC
こんだて	パンプルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ <プルーベリージャム1コ(14) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 (冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイョン(ストレート) 5	19日(火) はつがけんまい 発芽玄米入りごはん じやんじゃんとうふ も太し野菜(ブロッコリー) 「豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10	プリスターソース 3 (合演隊内外) 20日(水) アインバーグ 野 菜 ソ テーキャロットゼリー アキャロットゼリー アキンハンバーグ 10(60) たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 合演隊内糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10	五目ごはんはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごほう 7 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 はたはた 30 はたはた 30 なたね油(揚げ用) 2	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5	25日(月) さわらのレモンソース ウインナーポトフ 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 荒熊ミュクテルウインナー 25	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚・げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1	27日 (水) ライ麦パン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ボークブイヨン 5 トマトベースト 4	28(木) さはん すぶた しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10	29日(金) ご は ん けい肉のあまにたらのあがもちらがしたららがもちらかれまさんにやく 20 ひまれきさんにやく 20 ひまれきこんにやいため用) 0.6 からい理酒 2 間冷凍い方がしょうゆ 5 料削節 たがしょうゆ 1 かしこい 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 芸 23mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 30mg
こんだて	パンプルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ マブルーベリージャム1コ(14)マカロニ 12 令凍鶏肉皮引 30 (令凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 令凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブ(ヨン(ストレート) 5 料理ワイン 1	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじやんとうふ ・蒸し野菜(ブロッコリー) 「豚肉 30 砂糖 02 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.6	プリスターソース 3 (では、)	五目ごはんはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 行輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理 0.5 似はたはた 30 はたはた 30 なたね油(揚げ用) 2 じゃがいも 25	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 一冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍外り油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01	25日(月) *** ** ** ** ** ** ** ** **	ではん の ではまととうもろこしのにもの ではまととうもろこしのにもの ではままがいも 40 にんじん 15 ごほう 20 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理値 1 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10	27日 (水) ライ麦パン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 「冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ボークブイヨン 5	28(木) ではん すぶた しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねのご水煮 10 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	29日(金) ご は ん けい肉のうまに たらのあげに わらがもち 冷凍生揚げ 30 にんまむぎ 30 でんまれぎ 30 でんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 にんまれず 30 でかけまりが 5 利潤節 1 冷凍たら角切 40 しこいうちしょうゆ 1	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 30mg 食物繊維
こんだて	パンプルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ マブルーベリージャム1コ(14)マカロニ 12 令凍鶏肉皮引 30 (令凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 令凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブ(ヨン(ストレート) 5 料理ワイン 1	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじやんとうふ ・蒸し野菜(ブロッコリー) 「豚肉 30 砂糖 02 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 3	プリスターソース 3 (冷凍豚肉条切 15 にんじん 10 で凍まり油(いため用) 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 (冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 で凍まールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2	五目ごはんはたのからあげみそしる 「冷凍鶏肉皮引」55	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 「冷凍牛肉ひき肉 50 (冷凍液卵 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.7	25日(月) *** ** ** ** ** ** ** ** **	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの	27日 (水) ライ麦パン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ボークブイヨン 5 トマトベースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6	28(木) ではん すぶた しゆうまい(えび) 一冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3	29日(金) ご は ん けい肉のあまに たらのあげたらのがもち	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンC 30mg 食物繊維 3.7g
こんだて	パンブルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ <ブルーベリージャム1コ(14)マルーベリージャム1コ(14)マルーベリージャム1コ(14)マルーベリージャム1コ(14)マルーベリージャム1コ(14)マルーベリージャム1コ(14)マルーベリージャス105にんじん15たまねぎ50冷凍グリーンピース3ひまわり油(いため用)0.6バター1中乳15mlホワイトソース20チキンブイヨン(ストレート)5料理ワイン1塩0.5	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじやんとうふ ・蒸し野菜(ブロッコリー) 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.3 ひまわけるいため用)0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3	プリスターソース 3 (冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 かまわり油(いため用) 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 (冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍はうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	五目ごはんはたのからあげみそしる 冷凍鶏肉皮引 15 行輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理 0.5 似はたはた 30 はたはた 30 なたね油(揚げ用) 2 じゃがいも 25	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ド ラ イ カ レ ー ☆きゅうりのちゅうかづけ 冷凍牛肉ひき肉 50 冷冷凍か明 15 ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 40 冷凍グリース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスタタイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーリック 0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4	25日(月) *** ** ** ** ** ** ** ** **	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8	27日 (水) フィ 麦 パ ン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ボークブイヨン 5 トマトベースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	28(木) ではん すぶた しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 3	29日(金) ご は んけい肉のあばにわらのあがもちのあがもちららがもちららればにわたった。 30 市のとはれぎるになるがはいため用)0.6 のがまれることがは、20 のまれることがは、20 のまれることがは、20 のよれでは、20 のよりは、20 のよりは、2	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンC 30mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量
こんだて	パンプルーベリージャムマカロニのクリームに野菜のドレッシングそえ <プルーベリージャム 1コ(14) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 (冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 中乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイョン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 にんじん 5 キャベツ 35	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじやんとうふ ・	プリスターソース 3 (では、) (でに、) (でに、) (では、) (でに、) (では、)	21日(木) 五 目 ご は ん はたはたのからあげ み そ し る 冷凍鶏肉皮引 15 行輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こい理画 0.5 利期節 0.5 利力値 0.2 米粉 30 なたたはた 30 なたたれはた 30 なたわれば揚げ用) 2 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 青わかめ 0.7	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆きゅうりのちゅうかづけ 一 冷凍中肉ひき肉 50 / 冷凍水卵 15 のまわり油(いため用) 0.2 にんじん 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーリック 0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25	25日(月) *** ** ** ** ** ** ** ** **	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 ひじき 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	27日 (水) フィ 麦 パ ン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ボークブイヨン 5 トマトペースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02 コーンスターチ 0.8	28(木) ではん すぶた しゅうまい(えび) 「冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたねは(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ビーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 3 酢 3	29日(金) ご は ん けい肉のあまに たらのあげたらのがもち	小学生中学年 一食あたり 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 30mg 30mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.1g
こんだて	18日(月) パ ン ブルーベリージャム マカロニのクリームに 野菜のドレッシングそえ マブルーベリージャム 1コ(14) マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 (冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 50 冷凍グリーンビース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 15ml ホワイトソース 20 チキンブイョン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02	19日(火) はつがげんまい 発芽玄米入りごはん じやんじやんとうふ ・蒸し野菜(ブロッコリー) 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍ぼうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.3 ひまわけるいため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 冷凍プロッコリー 40	プリスターソース 3 (冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 かまわり油(いため用) 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 (冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍はうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	21日(木) 五 目 ご は ん はたはたのからあげ み そ し る 冷凍鶏肉皮引 15 冷凍沸揚げ 3 にんじん 7 ごぼわり油(いため用)0.2 砂糖 1.5 こいせちしょうゆ 2.5 料理 0.5 削節 0.5 心はたける 30 はたはた 30 なたれがいも 0.2 米粉 3 なたれがいも 25 にんれる 5 たまねぎ 3 わかめ 67 合わせみそ 12	22日(金) ☆ 季 節 料 理 ご は ん ドライカレー ☆をゅうりのちゅうかづけ 一冷凍中肉ひき肉 50 冷凍は卵 15 (冷凍が明)0.2 にんじん 20 たまねグリ油(いため用)0.6 トマトケンピース 3 ひまわりがたヤップ 2 中理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーリック 0.02 き 10.02 き 10.03 こしょう 0.01 カレーリック 0.02	25日(月) *** ** ** ** ** ** ** ** **	26日(火) ご は ん 鉄 火 に ひじきととうもろこしのにもの 「牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 ひじき 3 冷凍・コン 10 が凍ホールコーン 10 が凍ホールコーン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1	27日 (水) フィ 麦 パ ン ビーフストロガノフ 素し野菜(カリフラワー) 冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 15ml ブレーンヨーグルト 3 ホワイトソース 25 ボークブイヨン 5 トマトベースト 4 赤ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	28(木) *** *** *** *** *** *** ***	29日(金) ご は ん けい肉のうまに わらのあげに わらのあがもち 冷凍生場げ 30 にんまむぎ 30 市はまぎ 5 つきが出いため用 0.66 砂糖 くちしょうゆ 5 料理節 1 冷しよいく週間 40 しこ料理所 1 な構っくりが 0.5 料理粉 3 は、	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 304mg 鉄 2.3mg ビタミンA 312μgRAE ビタミンB ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 30mg 食物繊維 3.7g 食塩相当量

ホームページ 「食材の産地情報」「放

放射性物質検査報告 4/23に検査しました

神戸市学校給食 (検索) ず」でした。ご安心ください。

じゃがいも、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、青ね ぎ、チンゲンサイは、神戸市内産野菜・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。