平成29年2月こんだて表 (2・6地区)

◆牛乳は毎日つきます ◆ごはんは神戸市内産米です

神戸市教育委員会 (公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
こんだて		◎節 分料理									
	パン	ご は ん	さけごはん	小型パン	ご は ん	パン	ご は ん	ごはん小	パン	ご は ん	パン
	豆乳チャウダー	◎ いわしのかば焼	あげのふくめに	みそラーメン	他人とじ	あじのケチャップソース	和風ハンバーグ	カレーうどん	クリームシチュー	五 目 豆	いわしのフライ
	野菜のドレッシングそえ	ぶた肉のはりはりじる	ぶた肉と野菜のスープ	だいずとにぼしのいそあえ	わかさぎのあまずづけ	野菜スープ	五色に	竹輪のいそべあげ	* 蒸し野菜 (ブロッコリー)	いかだんごのスープ	ビーフンスープ
おかずの内容	冷凍えび 10 料理ワイン 0.25	いわし 2切(40) しょうが 0.5	/ 冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5	中華めん 15 冷凍豚肉 20	牛肉 20 凍り豆腐 7	あじ 1切(50) 料理酒 1	豆腐入りチキンハンバーグ 1 コ (60) チキンプイヨン(ストレート) 7	冷凍うどん 45	冷凍鶏肉 30	冷凍豚肉 12 だいず 12	いわしフライ 1枚(50)
	ベーコン 10	料理酒 1	冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用) 0.2	冷凍いか 10	冷凍液卵 30	塩 0.2	砂糖 2	冷凍牛肉 30 にんじん 10	じゃがいも 50	油揚げ 4	なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 2.5
	じゃがいも 35 にんじん 15	片栗粉 3 小麦粉 1	砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.2	料理酒 0.25 にんじん 10	にんじん 15 たまねぎ 30	こしょう 0.01 小麦粉 5	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 30	にんじん 20	こんぶ 1.5 にんじん 12	ウスターソース 2.5
	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 2.5	料理酒 0.5 「冷凍生揚げ 45	キャベツ 30	冷凍グリーンピース 5	なたね油(揚げ用) 3	料理酒 1	白ねぎ 5	たまねぎ 30	つきこんにゃく 6	/ ビーフン 8
	冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 3 こいくちしょうゆ 5	砂糖 2 こいくちしょうゆ 3	青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4	ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2	砂糖 0.5 トマトケチャップ 6	よりん 1 冷凍豚肉 25	カレールウ 7	ひまわり油(いため用) 0.6	砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2	冷凍豚肉糸切 20
	バター 1	みりん 2	料理酒 1	ポークブイヨン 8	こいくちしょうゆ 2	ウスターソース 3	ひじき 3	砂糖 0.2	牛乳 10ml	料理酒 1	にんじん 15
	豆乳 30ml ホワイトソース 30	豚肉 15 木綿豆腐 30	│ 削節 1 │ 冷凍豚肉 30	合わせみそ 8 うすくちしょうゆ 1	料理酒 1	「ベーコン 15 じゃがいも 30	にんじん 20	こいくちしょうゆ 4	ホワイトソース 30	削節 1 イカだんご 30	ほうれんそう 5 はくさい 30
	ポークブイヨン 5	油揚げ 3	にんじん 15 たまねぎ 30	塩 0.1	塩 0.5 削節 1	にんじん 15	ごぼう 25	料理酒 2	チキンブイヨン(濃縮) 3	にんじん 10	干ししいたけ 0.3
	料理ワイン 2 塩 0.4	みずな 20 にんじん 10	冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3	\ こしょう 0.02 ┌ いりだいず 8	「わかさぎ 30	たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3	冷凍さやいんげん 5ひまわり油(いため用) 0.6	削節 2	料理ワイン 2	チンゲンサイ 10 えのきたけ 5	ポークブイヨン 10
	\ こしょう 0.01 ┌ にんじん 5	しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4	ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8	煮干し 6	米粉 3 なたね油(揚げ用) 2	ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8	砂糖 2.5	竹輪 1/2本(25)	塩 0.5	干ししいたけ 0.3	うすくちしょうゆ 3
	「 にんじん 5 キャベツ 35	うすくちしょうゆ 4 料理酒 1	こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	白ごま 0.5 あおさ 0.1	砂糖 1.2	ポークノイヨン 8 うすくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 3.5	米粉 8	C こしょう 0.02 ○ 冷凍ブロッコリー 40 ○ 公凍ブロッコリー 40	しょうが 0.4 チキンブイヨン(濃縮) 7	料理酒 1
	きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1 袋(10)	塩 0.1 削節 2	塩 0.4 こしょう 0.01	砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 2 酢 2	塩 0.3 こしょう 0.01	料理酒 1 削節 1	あおさ 0.1なたね油(揚げ用) 4	冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1 袋(8)	うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1	塩 0.5 こしょう 0.02
	[1010117777 1 表(10)	HUED 2	(0.01	(CA-1002) 1	L HE	0.01	T data	(3/に44(田(3分1)/田) 4	[/V//[V/// I AC (0)	行柱旧 1	(-04) 0.02
口. 腿口	16日(士)	17日(今)	20日(B)	21 🗆 (4/4)	22 🗆 (¬k)	22日(士)	24日(全)	27日(日)	20 🗆 (1/4)		`
日・曜日	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	中学年一食あたり平均栄養量	竹輪の
日・曜日	はつがげんまい			○ 新 料 理						平均栄養量	
日・曜日	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	ごはん	パン		22日(水)	23日(木)	ごはん	セルフドッグ	ごはん	平均栄養量 エネルギー	竹輪のいそべあげ
	はつがげんまい			新料理ごはん○けい肉のみそがらめ						平均栄養量	
	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ み そ し る	ごはん	パ ン ウインナーポトフ 蒸し野菜(カリフラワー) ぽ ん か ん	新料理ごはん	パン	ごはん	ご は ん 味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る	セルフドッグ	ごはん	平均栄養量	
	#20# げんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ み そ し る 冷凍鶏肉 60	ご は んけい肉のうまに野菜のごまあえ 冷凍鶏肉 40	パ ン ウインナーポトフ 蒸し野菜 (カリフラワー)	 新料理 ごはん けい肉のみそがらめしゅんきい 旬菜スープ 冷凍鶏肉 40 	パンはるまき	ご は ん 鉄 火 に に び た し ^{冷薬牛肉} 30	ご は ん 味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る □ 味付けのり 1 袋(1.5)	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ (チキンスティック 2本(40)	ご は ん 親 子 に ひじきと油あげのにもの ぐ 冷凍鶏肉 30	平均栄養量	
	#20 # I	ご は んけい肉のうまに野菜のごまあえ 冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25	パ ン ウインナーポトフ 蒸し野菜(カリフラワー) ぽ ん か ん	 新料理 ごはん けい肉のみそがらめしゅんきい 電菜スープ 冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 	パ ン はるまき フォーガー	ご は ん 鉄 火 に に ぴ た し	ご は ん 味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ	ご は ん 親 子 に ひじきと油あげのにもの 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30	平均栄養量	
	#20# げんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ み そ し る 冷凍鶏肉 60	ご は んけい肉のうまに野菜のごまあえ 冷凍鶏肉 40	パ ン ウインナーポトフ 蒸し野菜(カリフラワー) ぽ ん か ん 意族にカクテルウインナー 25	 新料理 ごはん けい肉のみそがらめしまかきめ りはかまい 旬菜スープ 冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おうしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 	パ ン はるまき フォーガー 「 ^{春巻} 1本(40)	ご は ん 鉄 火 に に び た し 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15	ご は ん味つけのり さわらのたつたあげかすじる □ 味付けのり 1 袋(1.5) ご さわら 1 切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ 「キャンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30	ご は ん 親 子 に ひじきと油あげのにもの 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75	平均栄養量 - エネルギー - 626kcal - たんぱく質 - 25.1g - カルシウム - 314 mg - 鉄 - 2.3 mg	
	####################################	ご は んけい肉のうまに 野菜のごまあえ 冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25	パ ン ウインナーポトフ 蒸し野菜 (カリフラワー) ぽ ん か ん 意能にカケテルウインナー 25 じゃがいも 40	 新料理 ごはん ○けい肉のみそがらめしまえが 旬菜スープ ○海ルバー 20 しようが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理 1 片栗粉 6 	パ ンはるまき フォーガー 春巻 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5	ご は ん 鉄 火 に に び た し 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20	ご は ん味つけのり さわらのたつたあげかすじる □ 味付けのり 1 袋(1.5) ○ 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	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ 「チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5	ご は ん 親 子 に ひじきと油あげのにもの 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃかいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30	平均栄養量 - エネルギー - 626kcal - たんぱく質 - 25.1g - カルシウム - 314 mg - 鉄 - 2.3 mg - ビタミンA - 393 μg	
	### ### ### ### #####################	ご は ん けい肉のうまに 野菜のごまあえ 「冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20	パ ンウインナーポトフ 蒸し野菜 (カリフラワー) ぽ ん か ん 意能ミカケテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25	 新料理 ぱん けい肉のみそがらめしまえない 東菜スープ 冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しようが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 	パ ン は る ま き フォーガー 春巻 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5	ご は ん 鉄 火 に に び た し 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15	ご は ん味つけのり さわらのたつたあげかすじる □ 味付けのり 1 袋(1.5) ご さわら 1 切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ 「チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	プ は ん 親 子 に かじきと油あげのにもの 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 冷凍かリーンピース 5 砂糖 2.5	平均栄養量 - エネルギー 626kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 314 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 393 μ g ビタミン B 1	いそべあげ 平成 29 年
	####################################	ご は ん けい肉のうまに 野菜のごまあえ 令凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまり油(いため用) 0.6	パ ンウインナーポトフ 蒸し野菜 (カリフラワー) ぽ ん か ん 煮酸にカケテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30	 新料理 ごはん けい肉のみそがらめしゅんきい 旬菜スープ 冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しようが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理電 1 片平平粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白売みそ 4 砂糖 1 	パ ンはるまきフォーガー 春巻 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5 (平めんビーフン 10 冷凍鶏肉皮引 25	ご は ん 鉄 火 に で び た し 冷凍牛肉 30 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	ご は ん味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る □ 味付けのり 1 袋(1.5) ○ 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 冷凍豚肉 20	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ 「チキンスティック 2 本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2	ごはん 親子に ひじきと油あげのにもの 冷凍鶏肉 30 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンビース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3	平均栄養量 - エネルギー 626kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 314 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 393 μg ビタミン B ₁ 0.34 mg ビタミン B ₂	いそべあげ 平成 29 年 2 月より、
こんだて	発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ み そ し る 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	ご は ん けい肉のうまに 野菜のごまあえ 一 冷凍鶏肉 40	パ ン ウインナーポトフ 蓋し野菜 (カリフラワー) ぽ ん か ん 意読にカケテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6	 新料理 ばん けい肉のみそがらめしゅんきい 電菜スープ 冷鶏しバー 20 しようが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理を粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごまみそ 砂糖 1 みりん 2 こまつな 30 	パ ンはるまきフォーガー 春巻 1本(40)なたね油(揚げ用)1.5 平めんビーフン 10冷凍鶏肉皮引 25ほうれんそう 15	ご は ん 鉄 火 に で が た し 冷凍牛肉 30 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	ご は ん味 つけのり さわらのたつたあげか す じる こ 味付けのり 1 袋(1.5) 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 冷凍豚肉 20 油揚げ 2	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ 「チャンスティック 2 本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 マドナチャブスティック 1 本(8) 「冷凍ホールコーン 10	ご は ん 親 子 に ひじきと油あげのにもの (冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 ビャがいも 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	平均栄養量 - エネルギー	いそべあげ 平成 29 年
こんだて	発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ み そ し る 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	ご は ん けい肉のうまに 野菜のごまあえ 令凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまり油(いため用) 0.6	パ ンウインナーボトフ 蒸し野菜 (カリフラワー) ぽ ん か ん 意態にカケテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 4	 新料理 ぱん けい肉のみそがらめしませる数 マスープ 冷寒鶏肉40 りんだいでするののでは、からしたいにくのは、おうしにんにくのは、おうしにんにくいますができる。 おりしたがするのでは、 おうしにんにくいる。 おりりん 	パ ン は る ま き フォーガー 春巻 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5 平めんビーフン 10 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25	ご は ん 鉄 火 に で び た し 冷凍牛肉 30 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	ご は ん味 つけのり さわらのたつたあげか す じる こ 味付けのり 1 袋(1.5) 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 冷凍豚肉 20 油揚げ 2	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ fキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 ドサチャブスティック 1 本(8) 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン缶 40	 ご は ん 親 子 に ひじきと油あげのにもの 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 さいくちしょうゆ 3 料理酒 1 	平均栄養量 - エネルギー 626kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 314 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 393 μg ビタミン B ₁ 0.34 mg ビタミン B ₂	いそべあげ 平成 29 年 2 月より、 米粉使用の
こんだて	### ### ### ### #####################	ご は ん けい肉のうまに 野菜のごまあえ 「冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5	パ ンウインナーポトフ 蒸し野菜 (カリフラワー) ぽ ん か ん (売機にカケテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃輪) 4 料理ワイン 2 塩 0.8	 新料理 ばん けい肉のみそがらめしまえい。 電菜スープ 冷線内 おのしにんにくの1 にようがの6 おろしにんにくの1 にいていたりしょうゆ2 料理 おうしにんにくの1 にいていたりはますのはでは、 はおうしにんにくの1 はおうしにんにくの1 はおうしたないは、 はおうしにんにくの1 はおうしたないは、 はおうしたがの2 はおうしたがの2 はおうしたがの3 はおうしたがの3 はおりんでは、 こまっなのでは、 のでは、 なためは、 なためは、 なためは、 なためは、 はないでは、 はないでは、	パ ンはるまきフォーガー 春巻 1本(40)なたね油(揚げ用)1.5 イ平めんビーフン 10冷凍鶏肉皮引 25ほうれんそう 15キャベツ 25青ねぎ 3	ご は ん 数 火 に に び た し 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわか油(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 竹輪 10	ご は ん 味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る □ 味付けのり 1 袋(1.5) ○ こ 味付けのり 1 袋(1.5) ○ こ いくちしょうが 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 冷凍豚肉 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ	ではん 親子に ひじきと油あげのにもの 冷凍鶏肉 30 にやがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンビース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 ひじき 5 油揚げ 5	平均栄養量 エネルギー 626kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 314 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 393 μg ビタミンB1 0.34 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維	いそべあげ 平成 29 年 2 月より、 米粉使用の いそべあげ
こんだて	発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ み そ し る 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	ご は ん けい肉のうまに 野菜のごまあえ 一 冷凍鶏肉 40	パ ン ウインナーポトフ 蒸し野菜 (カリフラワー) ぼ ん か ん 意族にカケテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃鰡) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	 新料理 ばん けい肉のみそがらめしまえが。 電菜スープ 冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しようが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいべまうゆ 2 料平栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白赤みそ 4 砂まかりあっているのでは、 のよりおのにんしん。 にんしん。 できれまれます。 できれまれます。 できまれます。 できまれます。 できまれます。 できまれます。 できまれます。 できまれます。 できまれます。 のよりのはいため用) 0.4 	パ ン は る ま き フォーガー 春巻 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5 (平めんビーフン 10 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイヨン(濃縮) 5 砂糖 0.1	ごはん 鉄火 に でかたし し 冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいもはんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみその砂糖 3 こいくちしょうゆの 0.8 料理酒 1 削節 1	ご は ん 味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る □ 味付けのり 1 数(1.5) ○ こいくちしょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ	ではん 親子に ひじきと油あげのにもの 冷凍鶏肉 30 冷神理液卵 30 でかいも 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 砂糖 2.5 砂糖 1 塩 0.4 削節 1 ひは揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4	平均栄養量 エネルギー 626kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 314 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 393 μg ビタミンB1 0.34 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.6g	いそべあげ 平成 29 年 2 月より、 米粉使用の
こんだて	### ### ### ### #####################	ではんい肉のうまに野菜のごまあえ 一 冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまかり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 冷凍こまつな 25 はくさい 35	パ ンウインナーボトフ 蒸し野菜 (カリフラワー) ぽ ん か ん		パ ン は る ま き フォー ガー 春巻 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5 「平めんビーフン 10 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイヨン(濃縮) 5 砂糖 0.1 ニョクマム 3	ご は ん 鉄 火 に に び た し 一 冷凍牛肉 30 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 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7	ご は ん 味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る □ 味付けのり 1 袋(1.5) (ごさわら 1 切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理 0.5 片 栗 粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷 凍 豚 肉 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ	ではん 親子に ひじきと油あげのにもの 冷凍鶏肉 30 冷神理酒 0.75 冷凍液がいも 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 0.4 削節 1 のは割節 1 のは割が 5 にんじん 5 でかばき 5 はんじたしょうゆ 3 料理酒 0.4 削節 1 のはもしょうゆ 3 料理酒 0.4 削節 1 のはもしょうゆ 5 にんじん 5 でかはもしょうゆ 3 料理酒 0.4 削節 1 のはもしょうゆ 3 料理酒 0.4 削節 1 のはもしょうゆ 3 料理酒 0.4 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	平均栄養量 エネルギー 626kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 314 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 393 μ g ビタミンB1 0.34 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.2g	いそべあげ 平成 29 年 2 月より、 米粉使用の いそべあげ
こんだて	### ### ### ### #####################	ご は ん けい肉のうまに 野菜のごまあえ 一 冷凍鶏肉 40	パ ン ウインナーポトフ 蒸し野菜 (カリフラワー) ぼ ん か ん 意族にカケテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃鰡) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	対	パ ン は る ま き フォーガー 春巻 1本(40) なたね油(揚げ用)1.5 (平めんビーフン 10 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイヨン(濃縮) 5 砂糖 0.1	ご は ん 鉄 火 に に び た し 令凍牛肉 30 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 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50	ご は ん 味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る □ 味付けのり 1 数(1.5) (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 冷凍豚肉 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 酒かす 9	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) コーンスープ 「チキンスティック 2 本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 ドパケチャブスティック 1 本(8) 一 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン缶 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイヨン(濃縮) 10 塩 0.6	ではん 親子に ひじきと油あげのにもの 冷凍鶏肉 30 冷神理液卵 30 でかいも 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 砂糖 2.5 砂糖 1 塩 0.4 削節 1 ひは揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4	平均栄養量 エネルギー 626kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 314 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 393 μ g ビタミンB 0.34 mg ビタミンB 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量	いそべあげ 平成 29 年 2 月より、 米粉使用の いそべあげ に変更しま

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう 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

神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告 12/7~12/21に検査しました「にんじん・冷凍液卵・トック」の結果はいずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・白ねぎ・こまつな・みずな・ほうれんそう・チンゲンサイ・キャベツは、「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。