## 平成29年 5 月 こ ん だ て 表 (特別支援学校) ◆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(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
	☆季節料理					☆季節料理		☆季節料理			
	セルフドッグ	ごはん	パン	ごはん	米粉パン	ごはん	ごはん	☆たけのこごはん	ごはん	パン	ごはん
こんだて	(つ/ゎフラノ・取芸)	おろしハンバーグ	アプリコットジャム						内に取芸のさまに	けい肉のチャウダー	ハッシュドビーフ
	(つくねフライ・野菜)	五色に	白身魚フライ	まぐろのあげに	だいずの洋風にこみ	ぶた肉のかわりあげ	牛肉のうまに	ますのからあげ	肉と野菜のうまに	フライビーンズ	ハッシュトピーノ
	☆グリーンスープ	ヨーグルト	ゴールデンスープ	みそしる	野菜のドレッシングそえ	☆若竹じる	こまつなのにびたし	かきたまじる	切干しだいこんのカレーいため	いちごゼリー	蒸し野菜(ブロッコリー)
お か ず の 内 容 田・曜日	○ (ねスティック1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベッ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレーチャップスティック1本(8) ( 冷凍グリーンピース 30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 リーム 10ml 生クリーム 5 料理ワイイ 2 塩 0.3 こしょう 0.02	「頭がキャハバータ1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 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 料理酒 1 削節 1 くヨーグルト 1コ(80)	マアリコットジャム1袋(15) 白身魚フライ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml カレールウ 1 ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03	一 (	一	一	一 冷凍牛肉 35 冷凍牛肉 35 冷凍牛揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 てまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削かくちしょうゆ 3 削立しょう 0.01 片来粉 1 なた凍液原 25 冷凍でよりで減速 25 冷凍でまっな 20 にしょう 0.3 半粉 1 なた液液原 25 冷凍でまっな 20 にしょう 0.3 片葉 0.3 片葉 0.3 片葉 0.3 片葉 0.3 片葉 0.3 片葉 0.3	にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークもしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	くいちごゼリー1コ(50)	にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2
口,唯口)	3口(並/										
		224(/)/	201 ()()	24日(水)	25日(水)	20日(並)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	小学生中学年 一食あたり	
											季節の食材
こんだて	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん小	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット)	小型パン 焼 そ ば	ぼっかけどん	パン	一食あたり         平均栄養量         エネルギー	季節の食材
こんだて						ごはん	小型パン	ぼっかけどん		ー食あたり 平均栄養量	「たけのこ」を
こんだて	ごはん	パン	ご は ん あじのたつたあげ	パン	ごはん小	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット)	小型パン 焼 そ ば	ぼっかけどん	パン	- 食ぁたり 平均栄養量 - エネルギー 641kcal - たんぱく質 - 26.4g	
こんだて	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの	パンシシチカツ	ご は ん あじのたつたあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん (あじ 1切(40) しょうが 0.5	パ ン ポークシチュー 蓋し野菜(カリフラワー) 「冷凍豚肉 35	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 「冷凍うどん 45	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ <ふりかけ 1袋(28)	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 「焼きそばめん 20	ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る (牛ゥじ煮込み 35	パ ン チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ (// 冷凍鶏肉皮引1コ(40)	- 食ぁたり 平均栄養量 - エネルギー - 641kcal - たんぱく質	「たけのこ」を 使った
こんだて	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 冷 <sub>凍鶏肉</sub> 30 料理酒 0.75 冷 <sub>凍液卵</sub> 30	パ ン ミンチカツ コーンスープ	ご は ん あじのたつたあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん ( あじ 1切(40) しょうが 0.5 しいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー)	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ	小型パン焼きそばがん20 豚肉30 かりないか10	ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る	パ ン チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ (冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02	- 食ぁたり 平均栄養量 - エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄	「たけのこ」を 使った 若竹じる
こんだて	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 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	パ ン ミ ン チ カ ツ コーンスープ (ボークミンチカツ 1コ(60)	ご は ん あじのたつたあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん ししいくちしょうゆ 2 料理網 片変わね油(揚げ用) 25	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの <sup>冷凍うどん</sup> 45 牛肉 30	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) <sup>焼きそばめん</sup> 20 「豚肉 30	ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る (牛すじ煮込み 35 つきこんにゃく 7 こいくちしょうゆ 25 料理酒 1	パ ン チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ (冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8	- 食あたり 平均栄養量 - エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg	「たけのこ」を 使った
こんだて	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50	パ ン ミンチカツ コーンスープ (ボークミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6	ご は ん あじのたつたあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん じいくちしょうゆ 2 大変では 4 なたね油(揚げ用) 2.5 きびみこんぶ 2 だいず水煮 15	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 「冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 「冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30	小型パン 焼 そば カリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 焼きそばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55	ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る (牛すじ煮込み 35 つきこんにゃく 7 こいくちしょうゆ25	パ ン チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ (冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4	- 食あたり 平均栄養量  - エネルギー - 641kcal - たんぱく質 - 26.4g - カルシウム - 325mg - 鉄 - 2.6mg - ビタミンA - 320 μ g	「たけのこ」を 使った 若竹じる
こんだて	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの (	パ ン ミ ン チ カ ツ コーンスープ ボークミンチカツ 1コ(60)なたね油(揚げ用) 6 令凍ホールコーン10	ご は ん あじのたつたあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん の いったっか の いっか の いっか の いっとう いくちしょうゆ 2 料理酒 4 なたね油(揚げ用) 25 きざみこんぶ 2	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 「冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15	小型パン焼 そば がリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 焼きそばめん 20 豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベッ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5	ぼっかけどん わかさぎのからあげ み そ し る (牛すじ煮込み 35 つきこんにゃく 7 こいくちしょうゆ 25 料理酒 1 削節 1 くわかさぎ 25 米粉 25	パ ン チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ 冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 トマトケチャップ 3	- 食あたり 平均栄養量 - エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg	「たけのこ」を 使った 若竹じる
おかず	ご     は     ん       親     子     に       ひじきのにもの     冷凍鶏肉     30       冷凍液がいる     50     にんじん     15       たまねぎ     30     冷凍グリーンピース     50       砂糖     2.5       ごいくちしょうゆ     3       料理酒     1	パ ン ミンチカツ コーンスープ ボークミンチカツ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 (冷凍ホールコーン 10 スイートコーン 40	ご は ん あじのたつたあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん のようが の5 にいくちしょうゆ 2 料理粉 油(揚げ用) 2.5 きざみこん 2 といず水煮 15 砂糖 こいくちしょう 2 といくちしょうゆ 2 にいくくしょうゆ 2	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 一 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 「冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5	小型パン焼き そば カリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 焼きそばめん 20 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	ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	パ ン チキンカツ  チンゲンサイとコーンのスープ  「冷凍鶏肉皮引1コ(40)塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 トマトケキャップ 3 アンゲンサイ 30	ー食あたり 平均栄養量  エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub>	「たけのこ」を 使った 若竹じる
	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 冷凍鶏肉 3.0 冷凍液卵 3.0 じゃがいも 5.0 にんじん 1.5 たまねぎ 3.0 冷凍グリーンピース 5.0 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3	パ ン ミンチカツ コーンスープ ボークミンチカツ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 合凍ホールコーン10 スイートコーン 40 にんじん 15 たまねぎ 40	ご は ん あじのたあげ 豆 ん に わ ん に わ ん に わ ん に わ ん じょうゆ 2 りにい理解 神にようゆ 2 がもにいれて水煮 15 にといれて水煮 15 これでは、 15 これがいれている。 15 これがいれている。 15 これがいれている。 16 ことでがいれている。 16 ことでがいれている。 16 ことでは、 15 こと	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 一 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2 トマトケチャップ2.5	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 「冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 35 料理酒 1	小型パン焼き そば カリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) が まこだリー(アセロラ) が は 20	ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	パ ン チキンカツ  チンゲンサイとコーンのスープ  一冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3	- 食あたり 平均栄養量  - エネルギー - 641kcal - たんぱく質 - 26.4g - カルシウム - 325mg - 鉄 - 2.6mg - ビタミンA - 320μg - ビタミンB1 - 0.39mg	「たけのこ」を 使った 若竹じる
おかず	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの	パ ン ま ン チ カ ツ コーンスープ ボークミンチカツ1コ(60)なたね油(揚げ用)6 合 冷凍ホールコーン10スイートコーン 40にんじん 15たまねぎ 40 ひまわり油(いため用)0.6	ご は ん あじのたつたあげ 豆 ん ぶ わ ん に わ ん に わ し 1切(40) 0.5 からしょうべき 2 (4 を 1.5 を 1	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 一 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 一 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 自ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5	小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけミニゼリー(アセロラ) 焼きそばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャなおぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5	ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	パ ン チキンカツ  チンゲンサイとコーンのスープ  一冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 バン粉 4 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3 「チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15	できったり 平均栄養量  エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 24mg	「たけのこ」を 使った 若竹じる たけのこごはん
おかず	ごはん       親子に       ひじきのにもの       冷凍鶏肉 30       料理液 0.75       冷凍がいも50       にんじん 15       たまねぎ 30       冷凍がリンピース5       砂糖 2.5       砂糖 2.5       対地 3       料理酒 0.4       削節 1       ひにき 4       冷凍 5       は 0.4       にんじん 5	パ ン ミンチカツ コーンスープ (ボークミンチカツ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 (冷凍ホールコーン10 スイートコーン 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30m1	ご は ん あじのたあげ 豆 ん に わ ん に わ し 1切(40) とうく酒粉 はようゆ。 2 トラス・カー とうく酒粉 はようゆ。 2 トラス・カー は 1.5 砂・ルボ として料理なるず もして外環なるが もして外球 もしょうゆ。 25 砂・ルボ として 25 砂・ルボ として 25 砂・ルボ として 25 からですがいん にうきうがいん 10 こえしょうが 54 とうからからがいん 10 こえいがいん 10 こえいがいん 10 こえいがいん 10 こえいがいん 10 こえいがいん 10 こうがいん 10 こうがん 10 こうがいん 10 こうがいん 10 こうがいん 10 こうがいん 10 こうがいん 10 こうがいん 10 こうがん 1	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 一 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2 トマトケチャップ2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 一 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 淡路たまねぎ天 40	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 35 料理酒 1 塩 0.2 削節 1	小型パン焼 そば がリフラワーのあまずづけ ミニゼリー(アセロラ) 焼きそばめん 20 豚肉 30 (冷凍いか 10 大型酒 0.25 たまれぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5 料理酒 0.5 上塩 0.3 こしょう 0.02 (冷凍カリフラワー 40	ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	パ ン チキンカツ  チンゲンサイとコーンのスープ  一冷凍鶏肉皮引1コ(40)塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 トマトケチャップ 3 アンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4	できったり 平均栄養量  エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC	「たけのこ」を 使った 若竹じる
おかず	ごはん       親子に       ひじきのにもの       冷凍期     30       冷凍調     30       冷凍減     30       たまれがいもいしん     15       たまれがいられた     25       こいよりゆる     3       料理     0.4       制節     1       では豚肉糸切り     10       では豚肉糸切り     10	パ ン ま ン チ カ ツ コーンスープ ボークミンチカツ1コ(60)なたね油(揚げ用)6 合 冷凍ホールコーン10スイートコーン 40にんじん 15たまねぎ 40 ひまわり油(いため用)0.6	ご は ん あげ 豆 ん が つた か が 豆 ん に わ が り (40) 0.5 という できた は が も じょく酒粉 抽に入煮 15 砂 はよう ゆ 2 をたざみず も しょう ゆ 2 を が しまい 理 乗 く酒 ん 版 り 2 を が り で が し で が し で が し で が し で が し で が し で が し で が し に ご の よ す 世 地 か い か り は う や す 世 で か り す す 世 で か り す す 世 で か り す す 世 で か り す す す す す す す す す す す す す す す す す す	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 一 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 一 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 淡路たまねぎ天 40 砂糖 1	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ほうれんそう 15 にんじん 7	小型パン焼き イばカリフラワーのあまずづけミニゼリー(アセロラ) (焼きそばめん 20 豚肉 30 合海球のか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベッ 55 たまねぎ 20 青ねおが油(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 合海域カリフラワー 40 砂糖 1 5	ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	パ ン チキンカツ チンゲンサイとコーンのスープ (冷凍鶏肉皮引1コ(40)塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 4 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3 チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5		「たけのこ」を 使った 若竹じる たけのこごはん
おかず	ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 冷凍鶏肉 30 特理液がいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍ツリーンピース 5 砂糖 くちしょうゆ 3 料理酒 1塩 0.4 削節 1 ひで寒除肉糸切 10 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4	パ ン ミンチカツ コーンスープ (ボークミンチカツ1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 (冷凍ホールコーン10 スイートコーン 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30m1	は ん が 豆 ん じのたあげ 豆 ん じのた が わ ん に 1切 (40) 0.5 か も しょうゆ 0.5 けっく酒粉 油に水 1.5 にご利果 たれ も しこ料果 たれ も し こく酒粉 はい 地 い 理 り 水 ま さ い 物 い 理 り 水 ま さ い 物 い 理 り 水 ま で い と うゆ 東ま ゃん に ご え い よ う い ら い よ う い ら い よ う い ら い よ う い ら い よ う い ら い よ う い ら い よ う い ら い よ い の よ す い は い は の よ す い は い は い は い は い は い は い は い は い は い	パ ン ポークシチュー 素し野菜(カリフラワー) 一 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトビューレ 2 トマトケチャップ2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3	ご は ん 小 カレーうどん たまねぎ天のにもの 一 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 淡路たまねぎ天 40	ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) こうやの五目に 野菜のごまあえ くふりかけ 1袋(2.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 35 料理酒 1 塩 0.2 削節 1	小型パン焼 そばカリフラワーのあまずづけミニゼリー(アセロラ) 焼きそばめん 20 豚肉 30 (冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャセベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎがは(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	ぼっかけどんわかさぎのからあげみ そ し る	パ ン チキンカツ  チンゲンサイとコーンのスープ  冷凍鶏肉皮引1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 なたねね油(揚げ用) 4 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3  チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまはぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	できったり 平均栄養量  エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミンA 320μg ビタミンB 0.39mg ビタミンB 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.8g	「たけのこ」を 使った 若竹じる たけのこごはん

ホームページ 「食材の産地情報」「放 5月目標 好ききらいをしないで食べよう 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

ずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

たまねぎ・キャベツ・こまつな・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。