

日・曜日	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
こんだて		ごはん									季 節 献 立
	パン	あじのたつたあげ	ごはん	ご は ん	パン	ご は ん	パン	ごはん	ごはん小	パン	ご は ん
	ポークシチュー	とうふと野菜のスープ	肉と野菜のうまに	鉄火に	さけフライ	いかのてりに	ごぼう入りミンチカツ	こうやの五目に	カレーうどん	にこみハンバーグ	さんまのかば焼
	野菜のドレッシングそえ	りんご	田作り風	ひじきととうもろこしのにもの	ビーフンスープ	だいこんのみそに	野菜のポタージュ	野菜のごまあえ	カリフラワーの天ぷら	ス ー プ に	きのこスープ
	/ 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50	(あじ 1切(50)	/ 冷凍豚肉 30	/ 冷凍牛肉 30 生揚げ 35	さけ 1切(40) 塩 0.4	(冷凍いか 1切(50)	□ ミンチカツ(ごほう) 1 コ (60)	/ 凍り豆腐 10	/ 冷凍うどん 45	チキンハンパーグ 1コ(60)	だるよ 1切(40) しょうが 0.5
	にんじん 20	しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	じゃがいも 60 にんじん 15	じゃがいも 40	塩 0.4 こしょう 0.01	料理酒 1 砂糖 1.5	しなたね油(揚げ用) 6	冷凍豚肉 30	牛肉 30 にんじん 10	たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2	料理酒 1 1 / 片栗粉 3
	たまねぎ 30	料理酒 0.5	たまねぎ 40	にんじん 15	小麦粉 4	こいくちしょうゆ 3	じゃがいも 30	にんじん 15 たまねぎ 30	たまねぎ 30	砂糖 0.5	小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5
	マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6	片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3	ひまわり油(いため用) 0.6	ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6	パン粉 8	みりん 1.5	にんじん 5		白ねぎ 5	トマトケチャップ 6	/ 砂糖 3
	デミグラスソース 30	なたね油(揚げ用) 3 大綿豆腐 45	砂糖 3	合わせみそ 6	なたね油(揚げ用) 4 / ビーフン 8	片栗粉 0.4 だいこん 55	たまねぎ 30	角こんにゃく 10 砂糖 2	カレールウ 7	ウスターソース 3	こいくちしょうゆ 5 みりん 2
おかず	トマトピューレ 2	にんじん 15	こいくちしょうゆ 4	砂糖 3	冷凍豚肉糸切 20	冷凍鶏肉 35	白いんげんまめピューレ 15	'	砂糖 0.2	ベーコン 20	/ しめじ 10 えのきたけ 10
,	トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2	たまねぎ 20	料理酒 1	こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1	にんじん 15	竹輪 15	パセリ 0.5		にいくちしょうゆ 4 料理酒 2	にんじん 20 キャベツ 50	干ししいたけ 0.3
の内容	料理ワイン 2	ほうれんそう 10	塩 0.3	削節 1	ほうれんそう 5	にんじん 15	ひまわり油(いため用) 0.4	料理酒 1	削節 2	たまねぎ 20	
	塩 0.3	干ししいたけ 0.3ポークブイヨン 8	削節 1	して ひじき 3	はくさい 30 干ししいたけ 0.3	角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6	豆乳 20ml	塩 0.2	冷凍カリフラワー 40	冷凍ホールコーン 7	にんじん 5 青ねぎ 3
	こしょう 0.02 ガーリック 0.04	うすくちしょうゆ 3	煮干し 9	冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5	ポークブイヨン 5	合わせみそ 5	ポークブイヨン 5	削節 1	冷凍液卵 4	ひまわり油(いため用) 0.6	しょうが 0.5
	「 にんじん 5	料理酒 1	なたね油(揚げ用) 0.5	にんじん 8	うすくちしょうゆ 3	砂糖 1.5	塩 1	冷凍こまつな 25	小麦粉 10	ポークブイヨン 10	ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5
	キャベツ 35	塩 0.5	白ごま 0.5	ひまわり油(いため用) 0.4	料理酒 1	こいくちしょうゆ 2	こしょう 0.02	はくさい 35 白ごま 1	パセリ 0.6	料理ワイン 2	こいくちしょうゆ 4 料理酒 2
	きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1 袋(10)		砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	塩 0.5 こしょう 0.02	料理酒 1 削節 1	米粉 2	中華ドレッシング 1 袋(10)	塩 0.3 ccta油(揚げ用) 6	塩 0.5 こしょう 0.02	塩 0.2 こしょう 0.01
	- 101011V/77/ 1 3C (10)	L //// // 10/	1 1 - 1 - 1 - 1	IC CV-\ 500x //9 4							
日・曜日	17日(大)	10日(全)	21日(日)	`	24日(木)	25日(全)	,		30 🗆 (3k)		0.01
日・曜日		18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		中学年一食あたり
日・曜日	17日(木) ☆季 節 料 理	○新料理		22日(火)	11777		28日(月)	29日(火)	はつがげんまい	季節の食材が	
日・曜日	☆季 節 料 理		21日(月) ひじきごはん	`	24日(木)		,			季節の食材がいっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	☆季 節 料 理	○新料理	ひじきごはん	22日(火)	11777		28日(月)	29日(火)	はつがげんまい		中学年一食あたり 平均栄養量
	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ハニーポテト	新料理ごはんけい肉のうまに○れんこんのソテー	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る	・ 22日(火) 小型パンスパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ か き た ま じ る	28日(月) ご は ん きんぴらだいず いかだんごのスープ	29日(火) パ ンけい肉とさつまいものうまに ブロッコリーのガーリックいため	はつがけんまい 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る		中学年一食あたり 平均栄養量
	☆季 節 料 理 パ ン 五目タンメン ☆ハニーポテト (ダンメン 8	新料理ごはんけい肉のうまに○れんこんのソテー☆凍鶏肉 40	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る	・ 22日(火) 小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ (スパゲティ 22	パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー) (冷凍鶏肉皮引 25	ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ か き た ま じ る 冷凍豚肉 30	28日(月) ご は ん きんぴらだいず いかだんごのスープ	プロッコリーのガーリックいため (冷凍鶏肉 50	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ハニーポテト	新料理ごはんけい肉のうまに○れんこんのソテー	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る ひじき しらす干し 3 竹輪 5	・ 22日(火) 小型パンスパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる (冷凍豚肉 30 にら 10 にんじん 5	ご は んきんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8	29日(火) パ ンけい肉とさつまいものうまに ブロッコリーのガーリックいため	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん 焼 鳥 風 に み そ し る 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	☆季 節 料 理 パ ン 五目 タンメン ☆ハニーポテト ダンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 冷凍がんもどき 25にんじん 25たまねぎ 30 	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る しらす干し 3	・ 22日(火) 小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45	パ ン けい肉のチャウダー	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる 冷凍豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3	ではんいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12	プロッコリーのガーリックいため	### ### ### ### #####################		中学年一食あたり 平均栄養量
	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポ テ ト ダ バス ー ポ テ ト ダ バス の 8	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 令凍鶏肉40 令凍がんもどき25 にんじんた25 たまねぎ30 青ねぎ5 	ひ じ き ご は ん ま す の か ら あ げ み そ し る ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひまか油(いため用) 0.2	・ 22日(火) 小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5	パ ン けい肉のチャウダー 蒸し野菜(ブロッコリー) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8	ぶ た に ら ど んはたはたのからあげかき たまじる	ご は んきんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8	プロッコリーのガーリックいため	### A #### A ### A #### A ### A #### A #### A ######	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポ テ ト ダンスン 8 豚肉 20 (冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 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 ひまわり油(いため用) 0.6 	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る びじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひまり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	・ 22日(火) 小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45	パ ン けい肉のチャウダー	ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ か き た ま じ る	ではん がらだいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごほう 12 つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6	プロッコリーのガーリックいため	####################################	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポ テ ト	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 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 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 	ひ じ き ご は ん ま す の か ら あ げ み そ し る ひじき しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 いたり油(いため用) 0.2 砂糖 1	プログライ (アリア) マイ	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶ た に ら ど んはたはたのからあげかきたまじる 冷凍豚肉 30にら 10にんじん 5しょうが 0.3 ひまかり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理間 1 削節 0.5	ではん きんぴらだいず いかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4	プリーのボーリックいため かっまに フロッコリーのボーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1	### A #### A ### A #### A ### A #### A #### A ######	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポ テ ト ダ メ タ 8	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 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 ひまわり油(いため用) 0.6 	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る びじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひまり簡 1 こいくちしょうゆ 2 料理商 1 削節 0.5 ます 1 切(40)	22日(火) 小型 パンスパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ か き た ま じ る	ではんいずいかだんごのスープでいず。 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまめり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4	プロッコリーのガーリックいため	####################################	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポ テ ト タ メ メ タ 8 F	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 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 ひまわり油(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 	ひじきごはん ますのからあげ み そ し る びじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひまわ油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいがくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 0.5 生理 1 切(40) ・	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる	ではんいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4	プリーのガーリックいため	### A ***	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポ テ ト タ メ メ 2 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しようが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 冷凍がんもどき 25にんじん 25による。30青ねぎ 5つきこんにゃく 20でまわが値(いたが用) 0.6砂糖 3こいくちしょうゆ 5料理酒 2削節 1れんこん水煮 20 	ひじきごはんますのからあげる そしる ひじき こしらす干し 3 竹輪 3 にんじん 7 ひまわ油(いたが用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理節 0.5 はおける 0.5 ます 1 切(40) はこしょう 0.01 片栗粉 3	22日(火) 小型 パンスパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶ た に ら ど ん はたはたのからあげ か き た ま じ る	ではんできんでのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごほう 12 つきこんにゃく 8 ひまわ油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10	プロッコリーのガーリックいため 「冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3	####################################	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポ テ ト タ メ メ 2 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しようが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 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 ひまわり油(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 れんこん水煮 20 チンゲンサイ 20 冷凍豚肉 20 	ひじきごはんますのからあげみそしる ひじきす干し3 竹輪5 油揚げ3 にんじん7 ひまり前にいため用02 砂糖1 こいべちしょうゆき1 取がらしょうゆ2 料理酒 1 削節 1 切(40) ま塩 0.3 こ片栗粉 3 米粉 1 なたね袖(揚げ用) 2.5	・ 22日(火) 小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる	ではんできんびらだいずいかだんごのスープでいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごほう 12 つきこんにゃく 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.4 イカだんご 30 にんじん 10	プロッコリーのガーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいべちしょうゆ 2 料理圏 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいべちしょうゆ 4 トマトケチャップ 2	#37 # 5 # 5 # 5 # 5 # 5 # 5 # 5 # 5 # 5 #	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポテト	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 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 ひまわり油(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 れんこん水煮 20 チンゲンサイ 20 冷凍豚肉 20 ひまわり油(いため用) 0.4 	ひじき ご はんますのからあげる そしる びじき 1 1 3 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1	・ 22日(火) 小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶたにらどん はたはたのからあげ かきたまじる	ではんできんびらだいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにやく 8 ひまかり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 人りん (イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4	プリーのボーリックいため が 次 次 が か で で で で で で で で で で で で で で で で で で	####################################	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季 節 料 理 パ ン 五 目 タ ン メ ン ☆ ハ ニ ー ポ テ ト タシメ 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 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 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 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 ひまわり油(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 れんこん水煮 20 チンゲンサイ 20 冷凍豚肉 20 	ひじき ご はんますのからあげる そしる ひじき 十し 3 付輪 5 抽揚げ 3 にんじん 7 ひまか簡 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 前節 0.5 ます 1 切(40) 塩 0.3 こし、果粉 3 にという 1 切(40) は 2 は 1 切(40) は 2 にという 2 は 1 切(40) は 2 にという 2 にんじん 15 たまねぎ 2 0	・ 22日(火) 小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶたにらどんはたのからあげかきたまじる	ではんできんびらだいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにゃく 8 ひまかり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 人 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 5キンブイヨン(濃縮) 7	プロッコリーのガーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいべちしょうゆ 2 料理圏 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいべちしょうゆ 4 トマトケチャップ 2	### ### ### #########################	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季節料理 パ ン 五目タンメン ☆ハニーポテト / ダンメン 8 豚肉 20 (冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 のまかり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02	 新料理 ごはん けい肉のうまに ○れんこんのソテー 冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 5 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 5 料理酒 2 削節 1 れんこん水煮 20 チンゲンサイ 20 冷凍豚肉 20 ひまわり油(いため用) 0.4 料理酒 1 	ひじきごはんますのからあげる そしる OUCき 2 しらす干し 3 竹輪 5 油揚げ 3 にんじん 7 ひまわ油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理節 0.5 ます 1 切(40) はこしょう 0.01 に上来粉 1 なたねがいも 1 なたながいも 25 にんじん 15	・ 22日(火) 小型パン スパゲティミートソース だいずとにぼしのいそあえ	パ ン けい肉のチャウダー 素し野菜(ブロッコリー)	ぶたにらどんはたのからあげかきたまじる	ではんできんびらだいずいかだんごのスープ だいず 10 冷凍豚肉 25 にんじん 8 ごぼう 12 つきこんにやく 8 ひまかり油(いため用) 0.4 砂糖 1.6 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 2.4 人りん (イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4	プリーのボーリックいため パ ン けい肉とさつまいものうまに プロッコリーのボーリックいため 冷凍鶏肉 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 ひまり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 トマトケチャップ 2 冷凍プロッコリー 40 ポークハム 5	#37 # # # # # # # # # # # # # # # # # #	いっぱい!	中学年一食あたり 平均栄養量

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

神戸市学校給食

「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・キャベツ・こまつな・ほうれんそう・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。