

◆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	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)
こんだて	ごはん とうふのカレー 焼野菜(ブロッコリー) アイスクリーム	ひじきごはん ますのからあげ さつまじる	パン 洋なしジャム こんにゃくいため ゆで野菜(カリフラワー)	○ 新 料 理	ごはん 肉と野菜のうまに 田 作 り 風	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	☆ 季 節 料 理	パン コロッケー 春雨スープ ぶど	☆ 季 節 料 理
				○こうやのそばろに さわにわん		にらたまスープ	☆きゅうりのピリからづけ		☆とうもろこし
おかず の 内 容	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークビヨン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 冷凍ブロッコリー 40 ペーコン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 アイスクリーム 1コ(60)	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 2 削節 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 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2	＜洋なしジャム 1袋(10) 乾燥糸こんにゃく 20 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8)	凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引きき肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 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 ポークビヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき(小) 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 40 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 1.5 トウバンジャン 0.05	コロッケ(神戸産ポテト入) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークビヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 ぶどう 30	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 ポークビヨン 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)
	日・曜日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	小型パン スパゲティミートソース フライビーンズ	ごはん さわらのたつたあげ キャベツのとりそばろに みそしる	パン けい肉のスパイシー焼 ぶた肉と野菜のスープ 月見だんご	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	パン いかのリングあげ ゴールデンスープ	ごはん ふりかけ(わかめウエット) あかうおのからあげ 五色きんぴら	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	エネルギー 656kcal	
				たんぱく質 26.5g					
おかず の 内 容	冷凍スパゲティ 1袋(55) 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 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	ざわら 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 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引きき肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 片栗粉 0.5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 13 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.2 ホルトマト 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 冷凍豚肉にんじん 30 たまねぎ 15 冷凍さやいんげん 30 しょうが 5 ひまわり油(いため用) 0.3 ポークビヨン 0.4 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 月見だんご 1袋(30)	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 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	冷凍いか 40 塩 0.2 チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍鶏肉皮引きき肉 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 チキンビヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03	＜ふりかけ 1袋(2.5) あかうお 1切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.6 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 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	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 ポークビヨン 5 ホルトマト 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 ガーリック 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コ(50)	カルシウム 308mg	
								鉄 2.3mg	
								ビタミンA 342μgRAE	
								ビタミンB ₁ 0.37mg	
								ビタミンB ₂ 0.51mg	
								ビタミンC 21mg	
								食物繊維 3.9g	
								食塩相当量 2.1g	
								脂肪エネルギー比 28.6%	

9月目標 食事のマナーを身につけよう

ホームページ「食材の産地情報」「放射
 放射性物質検査結果」を掲載しています

放射性物質検査報告 6/25に検査しました「出しこんぶ・冷凍液卵」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

なす・こまつな・きゅうりは、神戸市産・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。