

-						,	1			
日・曜日	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
					☆季節料理					☆季節料理
こんだて	ご は ん	米 粉 パ ン	ご は ん	パン	ご は ん	ご は ん	パン	ご は ん	パン	☆ たけのこごはん
	ヘンダブルガレー	バジルポテト	ふりかけ(ひじきウェット) おろし焼ハンバーグ	だいずの洋風にこみ	あじのたつたあげ	まぐろとひじきのにもの	チキンカツ	ぶた肉のなんばんづけ	アプリコットジャム けい肉のチャウダー	ますのからあげ
	白 身 魚 フ ラ イ ゆで野菜(ブロッコリー)	 コーンスープ	五色きんぴら	 野菜のドレッシングそえ	<u>☆ 若 竹 じ る</u> か し わ も ち	 キャベツのあまからいため	 春雨スープ	みそしる	だいずとにぼしのいそあえ	 か き た ま じ る
おかずの内容	備蓄用ベジタブルカレー 180	(じゃがいも 40	□ ふりかけ 1袋(2.8)	/ 冷凍牛肉 30	「あじ 1切(50)	まぐろ油漬 30	冷凍鶏肉皮引 1コ(40)	冷凍豚肉 50	□ アプリコットジャム 1袋(15)	/ たけのこ水煮 15
	たまねぎ 32	兵庫県産バジルペースト 5 荒挽ミニカクテルウインナー 20	豆腐入りチキンハンバーグ 1 コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4	だいず 10 じゃがいも 40	しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2	ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 25	塩 0.3 こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5	一 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8	冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25
	じゃがいも 22	にんじん 10	(・) 冷凍おろしだいこん 25	にんじん 20 たまねぎ 20	料理酒 0.5	にんじん 10	小麦粉 4 冷凍液卵 8	片栗粉 5	じゃがいも 40 にんじん 20	油揚げ 3 にんじん 5
	にんじん 16	おろしにんにく 0.1	チキンプイヨン(ストレート) 7	冷凍グリーンピース 5	片栗粉 5	たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6	パン粉 8	なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6	たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5	砂糖 1 2いくちしょうゆ 3
	かぽちゃペースト 9	ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.3	砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10	なたね油(揚げ用) 3 (*冷凍鶏肉皮引 20	砂糖 2.5	なたね油(揚げ用) 4 ケチャップソース 1 袋(10)	たまねぎ 15	ひまわり油(いため用) 0.6	削節 0.5 (ます 1切(40)
	なたね油 6.7	こしょう 0.01	片栗粉 0.5	ポークブイヨン 5 ホールトマト 20	料理酒 0.5	こいくちしょうゆ 3.5 削節 1	/ 緑豆春雨 7 豚肉 20	が糖 3 こいくちしょうゆ 3	バター 1 牛乳 20 ml	塩 0.3
	とうもろこし 6.3	冷凍ホールコーン 10		砂糖 0.5 ウスターソース 2	うずら卵水煮 25	キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30	豚肉 20 にんじん 15	酢 5	ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3	こしょう 0.01 片栗粉 3
	マッシュポテト 4.5	スイートコーンペースト 40 にんじん 15	ごぼう 35 にんじん 20	料理ワイン 2	にんじん 15 たけのこ水煮 20	たまねぎ 30	冷凍ほうれんそう 10干ししいたけ 0.3	一味とうがらし 0.01	料理ワイン 2	*** ***
	調味料等	たまねぎ 40	干ししいたけ 0.5	塩 0.3 こしょう 0.02	わかめ 0.7	しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6	しょうが 0.3	油揚げ 3 じゃがいも 25	塩 0.5 こしょう 0.02	「 冷凍液卵 25 木綿豆腐 25
	□ 自身魚フライ 1 コ(40)	ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30 ml	つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6	ガーリック 0.02 パプリカ 0.03	うすくちしょうゆ 2 塩 0.7	砂糖 1.5	ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10	にんじん 10	「いりだいず 8 煮干し 6	冷凍こまつな 20 にんじん 10
		チキンブイヨン(濃縮) 10	砂糖 3	「 にんじん 5 キャベツ 35	削節 1	こいくちしょうゆ 3 塩 0.4	うすくちしょうゆ 3 料理酒 1	たまねぎ 25 わかめ 0.7	白ごま 0.5 あおさ 0.1	うすくちしょうゆ 3.5
	冷凍ブロッコリー 40	塩 0.6	こいくちしょうゆ 4	きゅうり 5	出しこんぶ 0.5	こしょう 0.01	塩 0.4	合わせみそ 12	/ 砂糖 2	片栗粉 1
	┃	し こしょう 0.02	↓ 料理酒 1	し、柑橘ドレッシング 1袋(10)	□ かしわもち 1 コ(30)	↓ 片栗粉 0.2	し こしょう 0.02	↓ 削節 2	し、こいくちしょうゆ 1	1 目
						•				4440
日·曜日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	中学年一食あたり平均栄養量
日・曜日	21日(火)	22日(水) ☆ 季 節 料 理				•				中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー
	ごはん	☆季節料理 セルフドッグ		24日(金)		28日(火)		30日(木)		中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 651kcal
日・曜日	ごはん	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜)	23日(木)	24日(金) 小型パン 焼 そば	27日(月)	28日(火) ご は ん はたはたのからあげ	29日(水)	30日(木)	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 651kcal <u>たんぱく質</u> 16.2g
	ご は ん	☆季節料理 セルフドッグ	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木) O 新 料 理 ご は ん	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質
	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの / 牛肉 30	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ	ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ ☆ 冷凍豚肉 30	小型パン焼そばり一 焼きそばめん20	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 《冷凍鶏肉 30	28日(火) ご は ん はたはたのからあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん ではたはた 30	29日(水) パ ン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ (ごさわら 1切(50)	30日(木)	31日(金) パ ン かぼちゃコロッケ	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの / 牛肉 30 じゃがいも 60	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ	ごはん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1	クリスティア 24日(金) 小型パン焼 そば かりフラワーのあまずあえい ちごゼリー	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30	ではん はたはたのからあげこん。 ぶ豆さわにわん はたはた 30 はたはた 30 となった。 30 と、30 と、30 と、30 と、30 と、30 と、30 と、30 と、	プリスティア 29日(水) アイフ さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ (ごわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3	30日(木) O 新 料 理 ご は ん けい肉のピリからソース O 牛肉とチンゲンサイの和風スープ	31日(金) パ ン かぼちゃコロッケ フォーガー	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 651kcal <u>たんぱく質</u> 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg
	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの 牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40	☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ (チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30	23日(木) ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 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(小) 25	24日(金) 小型パン焼 そば カリフラワーのあまずあえいちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75	28日(火) ご は ん はたはたのからあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん 『はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 3 なたね油(揚げ用) 2	プリスティア 29日(水) アイフェア 29日(水) アイファイ 200 200 200 200 200 200 200 200 200 20	30日(木)	31日(金) パ ン かぼちゃコロッケ フォーガー 「かぼちゃコロッケ 1 コ(50)	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 651kcal <u>たんぱく質</u> 16.2g <u>カルシウム</u> 316 mg マグネシウム 87 mg <u>鉄</u> 2.3 mg
	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの 牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6	☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ (チキネンステイック 2 本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5	23日(木) ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいべちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき(小) 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10	24日(金) 小型パン焼 そばがりフラワーのあまずあえいちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍水か 10	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 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	ではんがいます。 はんはたはたのからあげこん ぶ 豆さ わ に わん に はんはたはたがます。 はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2	プリスティア 29日(水) アプリス 29日(水) アプリス 29日(水) アプリス 200	30日(木)	パ ン かぼちゃコロッケフォーガー 「かぼちゃコロッケ 1 コ(50) なたね油(揚げ用) 5	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄
	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「キャンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.5 ドバトチャップスティック 1本(8)	では んじゃんじゃんどうふミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 (1 を) を かまりれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10	24日(金) 小型パン焼 そのよずあえいちごゼリー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 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	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 一冷凍鶏肉 30 ドキャガリー 30 ド・ボール 30 ド・ボ	28日(火) ご は ん はたはたのからあげ こ ん ぶ 豆 さ わ に わ ん 『はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2	プラスト 29日(水) アイマック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 3にんしん 4 たまねぎ 10	30日(木)	31日(金) パ ン かぼちゃコロッケ フォーガー 「かぽちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	中学年一食あたり 平均栄養量
	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「チキンスティック 2 本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.5 ドバケチャブスティック 1 本(8) 〈冷凍グリーンピースペースト 30 ベーコン 8	ではんじゃんどうふミートボールのあんかけ (冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 沖理酒 1 冷凍がんもどき(小) 25 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 ひまり強(いため用) 0.6	・ 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずあえ い ち ご ゼ リ ー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 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 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 ドキ理酒 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	28日(火) ご は んはたはたのからあげこん ぶ 豆さわにわん なたははたはた 30 とはたはた 30 なたね油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理 0.5 みりん 0.5	29日(水) パ ン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ ごわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 トルー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2	30日(木)	パ ン かぼちゃコロッケフォーガー 「かはちゃコロッケ 1コ(50)ななね油(揚げ用) 5 イ 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 349 μgRAE ビタミンB: 0.37 mg
こんだて	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.5 ドバケチャブスティック 1本(8) イ帝凜がリーンピースペースト 30 ベーコン 8 じゃがいも 25	ではんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 一冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 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	・ 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずあえ い ち ご ゼ リ ー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 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 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 一 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	28日(火) ご は んはたはたのからあげこん ぶ 豆さわ に わん はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(場げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10	プラック と できる は できる は できる と できる	30日(木)	プログライン 31日(金) アプログライン オーガー アンカー ガー アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー 12 で、一次では、「様け用」 5 アンカルビーフン 12 で、東鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15	中学年一食あたり 平均栄養量 - エネルギー - 651kcal - たんぱく質 - 16.2g - カルシウム - 316 mg - マグネシウム - 87 mg - 鉄 - 2.3 mg - ビタミン A - 349 μgRAE - ビタミン B ₁ - 0.37 mg - ビタミン B ₂ - 0.53 mg
こんだて	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 『 チキンスティック 2 本(40) ひまりり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.5 ドバケチャップスティック 1 本(8) 冷凍グリーンピースペースト 30 ベーコン 88 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20	では んじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 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(小) 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	・ 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずあえ い ち ご ゼ リ ー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30 (冷凍豚肉 10・料理酒 0.25 にんじん 15・キャベツ 55 たまねぎ 20・青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6・ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 一冷凍鶏肉 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 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6	28日(火) ご は んはたはたのからあげこん ぶ 豆さわにわん (はたはた 30 0.2 ※粉 3 なたね油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10	プリスティック風とうふと野菜のスープであり、1切(50)料理酒の5塩の3トルー物の3なたね油(揚げ用)3にんじん 4たまねぎ 10の移植 3。こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01木綿豆腐 45	30日(木)	プロリア 31日(金) アイフェイン かぼちゃコロッケ フェイ・ガー アルジャコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 アルルビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 349 μgRAE ビタミン B ₁ 0.37 mg ビタミン B ₂ 0.53 mg ビタミン C
こんだて	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 『 チキンスティック 2 本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉 (ゆで用) 0.5 ドバケチャップスティック 1 本(8) 冷凍グリーンピースペースト 30 ペーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15	ではんじゃんどうふミートボールのあんかけ 一冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 神理酒 1 冷凍がんもどき(小) 25 冷凍ほうれんぞう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのご水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.8	・ 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずあえ い ち ご ゼ リ ー	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 ドキ理酒 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 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5	ではんんはたのからあげこんが、豆さわにわんん。 はたはたのからあばこれではたいからあばこれではたはたいのではないではないではないではないではないでは、 30 はないでは、 30 ななな油(場げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 でが糖 1.5 でがありん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつないにもしようゆ 10 じゃがいも 15 にんじん 10 こぼう 10 しょうが 0.4	プラン と野菜のスープ とうふと野菜のスープ さわら 1 切(50) 料理酒 0.5 塩 円 粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45 にんじん 15 たまねぎ 20	30日(木)	パ ン かぼちゃコロッケ フォーガー かはまやコロッケ フォーガー かはまやコロッケ 1 コ(50) なたね油(揚げ用) 5 イ 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal たんぱく質 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 349 μgRAE ビタミンB1 0.37 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 20 mg
こんだて	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「チキンスティック 2 本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.5 ドバトチャップスティック 1 本(8) 「冷凍グリーンビースペースト 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 10 mℓ 生クリーム 10	ではんじゃんどうふミートボールのあんかけ 一冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 沖理酒 1 冷凍がんもどき(小) 25 冷凍ほうれんそう 20 にんしん 10 白ねぎ 10 たけのご水煮 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 レバーミードボール 3コ(45) ひまわり油(いため用) 0.4 チェカリカ油(いため用) 0.4 チェカリカ油(いため用) 0.4 チェカリカ油(いため用) 0.4 チェカリカ油(いため用) 0.4 チェカリカーはいため用) 1.4 チェカリカーはいため用) 1.4 チェカリカーはいため用) 1.4 チェカリカーはいため用) 1.4 チェカリカーはいため 1.4 エート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロ	・ 型 パ ン 焼 そ ば ガリフラワーのあまずあえ い ち ご ゼ リ ー	27日(月) ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに 一冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍水砂水も50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍ゲリーンピース 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 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1	ではんのからあげこん ぶ 豆さわ に わん (はたはたのからあげこん ぶ 豆さわ に わん (なたはた 30 塩 0.2 米粉 30 なたね油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10	プラン と野菜のスープ とうふと野菜のスープ さわら 1 切(50) 料理酒 0.5 上野菜の 1 切(50) 料理酒 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45 にんじん 15	30日(木)	プリング カ (金) アイ・カ (できる マコロッケ フェー ガー アン カ (場) (別) かなたね油(場) (別) かなたね油(場) (別) かながり (別) であれば、 12 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) 6	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 『チキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉 (ゆで用) 0.5 ドバトチャップスティック 1 本(8) 「冷凍ツリーンピースペースト 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 10 me 生クリーム 10 ボークブイョン 5 料理ワイン 2	23日(木) ご は ん じゃんじゃんどうふ ミートボールのあんかけ 冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 冷凍がんもどき(小) 25 冷凍ほうれんそう 20 にんしたん 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 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 レバーミードボール 3 コ (45) ひまわり油(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	・ 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずあえ い ち ご ゼ リ ー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 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 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 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 節 1.5 塩 0.15	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 冷凍鶏肉 30 ドネ球海卵 30 ドネがいも 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 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4	28日(火) ご は んはたのからあげこん ぶ 豆さわ に わん ばたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 ぎみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 ~冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごほう 10 しょうが うすくちしょうゆ 3	プランタ と 1 切(50) は 2 切(50) は 3 でなね油(揚げ用) 3 にんじん 4 でまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 位のとしたまれぎ 45 にんじん 15 ではしたした 15 できまれぎ 20 冷凍ほうれんそう 10	30日(木)	プロリング アフォーガー アンカル アンカー アンカーガー アンカーガー アンカー アンカー アンカル アンカルビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チャンブイヨン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ 「チキンスティック 2 本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.5 ドバトチャップスティック 1 本(8) 「冷凍ツリーンピースペースト 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 10 me 生クリーム 10 ポークブイヨン 5	ではんじゃんどうふミートボールのあんかけで 海薬豚肉 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(小) 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 できたりはいたがよりないまりがしたがあり、 0.5 ひまりがしたがあり、 0.5 ひまりがしたがあり、 0.5 ひまりがしたがあり、 0.5 ひまりがしたがあり、 0.5 ひまりがしたがあり、 0.5 ひまりりがいたがあり。 0.4 チャンブ(ヨン(ストレート) 6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5	・ 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずあえ い ち ご ゼ リ ー 焼きそばめん 20 冷凍豚肉 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 青ねぎ 5 ひまりり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 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 酢 1.5	27日(月) ご は ん 親 子 に 切干しだいこんのうまに 一冷凍鶏肉 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 できれ 2.5 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ではんしたのからあげこん ぶ 豆さわ に わん のとはたはたのからあげこん ぶ 豆さわ に わん のとはたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 こぼう 10 しょうが 5くちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5	プラント 29日(水) アイマン さわらのエスニック風 とうふと野菜のスープ さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 3にんした 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいぐちしょうゆ 2 節塩 0.2 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 45にんじん 15 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 ボークブイヨン 12	30日(木)	プロリング アフォーガー アンカル アンカー アンカーガー アンカーガー アンカー アンカー アンカル アンカルビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チャンブイヨン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4	中学年一食あたり 平均栄養量

5月目標 好ききらいをしないで食べよう

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

3 /20 に検査 しました「牛肉・冷凍液卵」の結果はいず れも「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・たまねぎ は、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。