



## 

4										
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)
こんだて										☆季節料理
	パン	ご は ん	パン	ご は ん	ご は ん	小型パン	ごはん	米 粉 パ ン	ご は ん	ご は ん
27072 (	ベジタブルカレー 白 身 魚 フ ラ イ	肉と野菜のうまに	チキンカツ	じゃんじゃんどうふ	親 子 に	焼 そ ば   カリフラワーのあまずづけ	はたはたのからあげ こ ん ぶ 豆	バジルポテト	さわらのエスニック風	あじのたつたあげ   ☆ 若 竹 じ る
	蒸し野菜(ブロッコリー)	 ひじきと油あげのにもの	まるきめ 春雨 スープ	ミートボールのあんかけ	切干しだいこんのうまに	いちごゼリー	さわにわん	コーンスープ	とうふと野菜のスープ	かしわもち
おかずの内容	<b>「</b> 備蓄用ベジタブルカレー 180	(牛肉     30       じゃがいも     60	冷凍鶏肉皮引 1コ(40)   塩 0.3	冷凍豚肉 30 砂糖 0.2	/ 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75	焼きそばめん 20 冷凍豚肉 30	にはたはた 30 1 塩 0.2	じゃがいも 40	さわら 1切(50) 料理酒 0.5	(あじ 1切(50)
	たまねぎ 32	じゃがいも 60 にんじん 15	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 1 料理酒 1	冷凍液卵 30	(冷凍いか 10	米粉 3 なたね油(揚げ用) 2	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	塩 0.3 片栗粉 5	しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2
	じゃがいも 22	たまねぎ 40	小麦粉 4   冷凍液卵 8	冷凍がんもどき 25	じゃがいも 50 にんじん 15	料理酒 0.25 にんじん 15	「きざみこんぶ 2	にんじん 10	、カレー粉 0.3	料理酒 0.5
	にんじん 16	ひまわり油(いため用)     0.6       砂糖     3	パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4	冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10	たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5	キャベツ 55	だいず水煮 15 砂糖 1.5	おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4	なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4	片 栗 粉 5 なたね油(揚げ用) 3
	かぼちゃペースト 9	こいくちしょうゆ 4	トマトケチャップ 3 ウスターソース 3	白ねぎ 10   たけのこ水煮 10	砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3	たまねぎ 20 青ねぎ 5	こいくちしょうゆ     2       料理酒     0.5	塩 0.3	たまねぎ 10   砂糖 3	冷凍鶏肉皮引 20
	なたね油 6.7	料理酒 1 塩 0.3	はるさめ 10	しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 1	ひまわり油(いため用) 0.6	しみりん     0.5       人冷凍豚肉糸切     30	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 2 酢 6	、料理酒 0.5
	とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5	削節 1	にんじん 15	合わせみそ 3 砂糖 1.3	塩 0.4 削節 1	ウスターソース     7       料理酒     0.5	こまつな 10 じゃがいも 15	冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40	塩 0.2 - 味とうがらし 0.01	うずら卵水煮 25 にんじん 15
	マッシュポテト 4.5	く ひじき     5       油揚げ     5	冷凍ほうれんそう 10   干ししいたけ 0.3	こいくちしょうゆ 0.8 レバーミードボール 3コ(45)	✓ 切干しだいこん 6   油揚げ 5	塩 0.3 こしょう 0.02	にんじん 10 ごぼう 10	にんじん 15	本綿豆腐 45 にんじん 15	たけのこ水煮 20
	「白身魚フライ 1コ(40)	にんじん 5	しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4	チキンブイヨン(ストレート) 6 砂糖 1	にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4	冷凍カリフラワー 40	しょうが 0.4	たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6	たまねぎ 20	わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2
	なたね油(揚げ用) 4	ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2	ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 1.5	砂糖 1	砂糖 1   酢 1.5	料理酒 1	牛乳 30 ml	干ししいたけ 0.3	塩 0.7
	「冷凍ブロッコリー 40	こいくちしょうゆ 2.5	料理酒 1	酢   0.5     料理酒   0.5	料理酒 0.5	塩 0.15	みりん     0.5       塩     0.4	チキンプイヨン(濃縮) 10	ポークブイヨン 12 うすくちしょうゆ 3	削節 1 出しこんぶ 0.5
	中華ドレッシング 1袋(10)	料理酒 0.5 削節 0.5	塩 0.4 こしょう 0.02	みりん 0.6 片栗粉 0.7	塩 0.1 削節 0.5	じカレー粉 0.1	こしょう 0.01	塩 0.6	塩 0.5	l <b>`</b>
	C 1+10/00/ 1 3C(10)	○ 利則 0.5	(0.02	○ 八 木切 0.7	(月)	匚 いちごゼリー 1コ(50)	削節 1.5	してしょう 0.02	してしょう 0.02	□ かしわもち 1コ(30)
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
日·曜日			,						_	中学年一食あたり 平均栄養量
			,				29日(水)	30日(木)	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 651kcal
日・曜日こんだて	21日(火)	22日(水)	23日(木) パ ン アプリコットジャム	24日(金)	27日(月) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット)	28日(火) パ ン	29日(水) ☆季節料理	30日(木) ☆季節料理 セルフドッグ (ウインナー・野菜)	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー
	21日(火) パ ン かぼちゃコロッケ	22日(水) ご は ん まぐろとひじきのにもの	23日(木) パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー	24日(金) ご は ん ぶた肉のなんばんづけ	27日(月) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット) おろしハンバーグ	28日(火) パ ン だいずの洋風にこみ	29日(水) ☆季節料理 ☆たけのこごはんますのからあげ	30日(木) ☆季節料理 セルフドッグ	31日(金) O 新 料 理 ご は ん けい肉のピリからに	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
	21日(火)	22日(水)	23日(木) パ ン アプリコットジャム	24日(金)	27日(月) ご は ん ふりかけ(ひじきウェット)	28日(火) パ ン	29日(水)  ☆季節料理  ☆たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる  (たけのこ水煮 15	30日(木)  ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ	31日(金) O 新 料 理 ご は ん	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
	21日(火) パ ン かぼちゃコロッケ フ ォ ー ガ ー	22日(水)  ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため  まぐろ油漬 30 ひじき 3	23日(木) パ ン アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ	24日(金)  ご は ん  ぶた肉のなんばんづけ  み そ し る  。 冷凍豚肉 50  こいくちしょうゆ 2	ではん ふりかけ(ひじきウェット) おろしハンバーグ 五色きんぴら □ふりかけ 1袋(2.8) 「頭灯ギバンバーグ 1コ(60)	28日(火) パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ	29日(水) ☆季節料理 ☆たけのこごはんますのからあげかきたまじる	30日(木)  ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ	31日(金)      新料理     は ん けい肉のピリからに     0 牛肉とチンゲンサイの和風スープ     冷凍鶏肉 60 しょうが 0.4	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
	プロロック フォーガー (かばちゃコロッケ 1 コ(50))	22日(水)  ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10	プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ ロアプリコットジャム はい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ ロアプリコットジャム 1 袋(15) / 冷凍機肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40	24日(金)  ご は ん ぶた肉のなんばんづけ み そ し る (冷凍豚肉 50	ごはん ふりかけ(ひじきウェット) おろしハンバーグ 五色きんぴら こふりかけ 1炎(2.8) 「頭人片キアハバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25	28日(火) パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ / 冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20	29日(水) ☆季節料理 ☆たけのこごはんますのからあげかきたまじる たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10	30日(木)  ☆ 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) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30	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 16.2g カルシウム 316 mg マグネシウム
	プロリング 21日(火) パップ スプロック フォーガー かばちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	22日(水)  ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25	プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャム」 けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャム」 1 袋(15) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30	こ は ん       ぶた肉のなんばんづけみ そ し る       冷凍豚肉 50       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	ではん ふりかけ(ひじきウェット) おろしハンバーグ 五色きんぴら □ふりかけ 1袋(2.8) 「頭灯ギバンバーグ 1コ(60)	プリスタ 28日(火) プログラス 28日(火) プログラス 28日(火) プログラス 20 では、 10 でもがいも 40 にんじん 20 でまれぎ 20 冷凍グリーンピース 5	29日(水)  ☆ 季 節 料 理  ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる  / たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1	30日(木)  ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 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
	プロリング 21日(火) アイ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	22日(水)  ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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	プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ ロアプリコットジャム 1 袋(15) 冷凍薬剤内皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6	こ     は     ん       ぶた肉のなんばんづけみ     そ     し     る       冷凍豚肉     50     こいくちしょうゆ     2       料理酒     0.5       片栗粉     5	ではん ふりかけ(ひじきウェット) おろしハンバーグ 五色きんびら □ ふりかけ 1袋(2.8) 「頭別けキハンバーグ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	28日(火) パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ / 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 かまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10	29日(水)  ☆ 季 節 料 理  ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる  たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5	30日(木)  ☆ 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) 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	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
	プロリング 21日(火) パップ スプロッケ フォーガー がはちゃコロッケ 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	22日(水)  ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6	プリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ  「アプリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ」 「アプリコッドジャム 1 袋(15) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20 ml	こ は ん       ぶた肉のなんばんづけみ そ し る       冷凍豚肉 50       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       にんじん 6       たまねぎ 15       砂糖 3	プロ(月) では んいかけ (ひじきウェット) おろしハンバーグ 五色 きん びら こふりかけ 1袋(2.8) 「 選別けキハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイョン (ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5	28日(火) パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ / 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	29日(水)  ☆ 季 節 料 理 ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる	30日(木)  ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ	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 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 <sub>1</sub> 0.37 mg
こんだて	プロリング アファイ アファイ アファイ アファイ アファイ アファイ アファイ アファイ	22日(水)  ご は ん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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 くキャベツ 30	プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャム 1 袋(15) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6	ではんいます。 このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、	ではん ふりかけ(ひじきウェット) おろしハンバーグ 五色きんびら □ ふりかけ 1袋(2.8) 「頭別けキハンバーグ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	プリスタ 28日(火) アイマン アイマン アイマン アイマン アイマン アイマン アイマン アイマン	29日(水)  ☆ 季 節 料 理  ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる  たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 にんじん 5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3	30日(木)  ☆ 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) 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 カレー粉 0.2 ドパケチャブスティック 1本(8)	31日(金)  「 新 料 理	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	プロリング 21日(火) パップ スター ガーフ オーガー プロリック フォーガー かいない はいます 1コ(50) ななね油(揚げ用) 5 イ 平めんピーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25	22日(水)	プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ  「アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ  「アプリコットジャム 1 袋(15) / 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20 mel ホワイトソース 20 キャンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2	こはん       ぶた肉のなんばんづけみそしる       冷凍豚肉 50       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       にんじん 6       たまねぎ 15       砂糖 3       こいくちしょうゆ 3       酢 5       一味とうがらし 0.01	ではんいいけいじきウェット) おろしハンバーグ 五色きん ぴら こふりかけ 1 袋(2.8) 「 頭人 ドネットン・ドンイコン (ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20	プリスターソース 28日(火)  パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ  / 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 ボークブイヨン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2	29日(水)  ☆ 季 節 料 理 ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる  たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 前ます 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	30日(木)  ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ  「チキンステイック 2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 カレー粉 0.2 トマトケチャブスティック 1 本(8) イ 海ボリーンビースベースト 30 ベーコン 8 じゃがいも 25 にんじん 15	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 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 <sub>1</sub> 0.37 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53 mg
こんだて	プリスティア 21日(火) アルボラヤコロッケ アメーガー かばちゃコロッケ 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 チキンブイヨン(濃縮) 6	22日(水)	プリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ  「アプリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ  「アプリコッドジャム 1 袋(15) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20 me ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	ごはん       ぶた肉のなんばんづけみそしる       冷凍豚肉 50       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       にんじん 6       たまねぎ 15       砂糖 3       こいくちしょうゆ 3       酢 5	ではんいいけいじょうエット) おろしハンバーグ 五色きん ぴら こふりかけ 1袋(2.8) 「	プリスターソース 28日(火) プログラスターソース 28日(火) プログラスシース 2 料理ワイン 2 担 0.3 こしょう 0.02	29日(水)  ☆ 季 節 料 理  ☆ たけのこごはん ますのからあげ かきたまじる  たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 10 料理酒 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 にんじん 5 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30日(木)  ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ	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 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 <sub>1</sub> 0.37 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維
こんだて	プリスティア 21日(火) アイフェス・カー ガーフェス・カー ガー アック・フェス・カー カー アー かはちゃコロッケ 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 青ねぎ 3 チキンブイヨン(濃縮) 6 砂糖 0.1	22日(水)  ごはん まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため  まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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  「キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5	プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ  「アプリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャム 1 袋(15) 「冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20 mel ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 「いりだいず 8 煮干し 6	ではん。  ぶた肉のなんばんづけみそしる  冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 5 一味とうがらし 0.01 一油揚げ 3 じゃがいも 25 にんじん 10	ではんいいけいじきウェット) おろしハンバーグ 五色きん ぴら こふりかけ 1 袋(2.8) 「 頭人 ドネットン・ドンイコン (ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20	プリスターソース 10 ボールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 4 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	29日(水)  ☆ 季 節 料 理  ☆ たけのこごはん ま す の か ら あ げ か き た ま じ る  たけのこ水煮 15 冷凍期間 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 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 冷凍液卵	30日(木)  ☆ 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 ドマドナイブスティック 1 本 (8) 冷凍ゲ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	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 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 <sub>1</sub> 0.37 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g
こんだて	プリスティア 21日(火) アイ・アファイ・アク・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	ではん。 まぐろとひじきのにもの キャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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 キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6	プリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ  「アプリコットジャムけい肉のチャウダーだいずとにぼしのいそあえ  「アプリコッドシャム 1 袋(15) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20 meホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8	こはん       ぶた肉のなんばんづけみそしる       冷凍豚肉 50       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       にんじん 6       たまねぎ 15       砂糖 3       こいくちしょうゆ 3       酢 5       一味とうがらし 0.01       油揚げ 3       じゃがいも 25	ではんいいけいじまウェット) おろしハンバーグ 五色きんぴら こふりかけ 1 袋(2.8) 「	28日(火)  パ ン だいずの洋風にこみ  野菜のドレッシングそえ  / 冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 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 ボークブイヨン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	29日(水)  ☆ 季 節 料 理  ☆ たけのこごはん ま す の か ら あ げ か き た ま じ る  たけのご水煮 15 冷凍期面 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしよう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍液面腐 25 冷凍でまる 20 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.5	30日(木)  ☆ 季 節 料 理 セルフドッグ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ   「チャスティック 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 トマトケチャブスティック 1本(8) 「冷菜ツーンビースペースト 30 ペーコン 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	31日(金)  「 新 料 理	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 <sub>1</sub> 0.37 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維
こんだて	プリスティア 21日(火) アイフェス・カー ガーフェス・カー ガー アック・フェス・カー カー アー かはちゃコロッケ 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 青ねぎ 3 チキンブイヨン(濃縮) 6 砂糖 0.1	ではん。 まぐろとひじきのにものキャベツのあまからいため まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 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 キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3	プリコットジャム けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ 「アプリコットジャム」は、1数(15) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20 mel ホワイトソース 20 チキンブイョン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5	ではんいいでは、からればんづける。 そしる 一つでは、 ののなんばんづける。 そしる 一つでは、 ののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ではんいいけんではできない。 はんいりかけ (ひじきウェット) おろしハンバーグ 五色きんぴら こふりかけ 1 袋(2.8) 「	プリング 28日(火)  パ ン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシグそえ  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 ボークブイヨン 5 ホールトマト 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 バブリカ 0.03	29日(水)  ☆ 季 節 料 理  ☆ たけのこごはん ま す の か ら あ げ か き た ま じ る  たけのご水煮 15 冷凍期面 0.25 油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしよう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍液面腐 25 冷凍でまる 20 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.5	30日(木)  ☆ 季 節 料 理 セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) ☆ グリーンスープ  「チキンステイック 2 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 カレー粉 0.2 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 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	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 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C 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量

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。