

令和7年 9月 **こ ん だ て 表** (1・3地区)

アレルギーチェック用記載例：□=食べる ☒=食べない（代替食持参もしない） ■=代替食持参 ▣=卵除去食希望（対応料理のみ）
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。



◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む☐ 飲まない☐

◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

ごはん

けい肉のうまに

田作り風

小型パン

スパゲティミートソース

フライビーンズ

ぶどう

ごはん

けい肉のさっぱりに

みそしる

新料理

パン

さわらのエスニック風

豆乳コーンポタージュ

季節料理

発芽玄米入りごはん

まぐろとひじきのもの

★きゅうりのピリからいため

季節料理

ごはん

おろしハンバーグ

★とうがんスープ

ごはん

コロッケ

キャベツのソテー

ぶた肉と野菜のスープ

ごはん

とうふのカレー

蒸し野菜(カリフラワー)

カリフラワー

フレンドレッシング

アイスクリーム

パン

ポークチャップ

フォーガー

ごはん

鶏レバー

しょうが

おろしにんにく

こいくちしょうゆ

料理酒

片栗粉

なたね油(いため用)

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍豚肉

ごぼう

にんじん

ピーマン

干しいたけ

つきこんやく

なたね油(いため用)

砂糖

こいくちしょうゆ

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん

冷凍鶏肉皮引

冷凍ほうれんそう

キャベツ

たまねぎ

チキンブイオン(濃縮)

砂糖

ニョクナム

塩

こしょう

冷凍鶏肉皮付

冷凍鶏肉

冷凍牛肉ひき肉

にんじん

たまねぎ

砂糖

ウスターソース

料理ワイン

塩

ごしょう

片栗粉

みりん</

※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。

エネルギー
616kcal

たんぱく質エネルギー比	16.7%
-------------	-------

脂肪エネルギー比
31.6%

カルシウム
318 mg
マグネシウム

91 mg
鉄

2.6 mg
ビタミンA

411 μgRAE
 ビタミンB₁

0.41 mg
 ビタミン B₂
 0.55 mg

0.55 mg
ビタミンC
20 mg

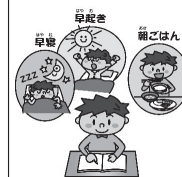
食物纖維

5.0 g

食塩相当量
2.2 g

生活リズム

朝ごはんを
食べて生活
リズムを整
えましょう。



9月目標 食事のマナーを身につけよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ：

検索