



令和6年 11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)
アレルギー除去食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。

★=季節料理

○=新料理



◆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。

日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> キャベツのあまからいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	<input type="checkbox"/> 肉みそどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉みそどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> けい肉のしょうがじる	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> クリームスパゲティ <input type="checkbox"/> カラフラワーのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> 田作り風	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 味のオイスターソース <input type="checkbox"/> ★きのこスープ <input type="checkbox"/> アップルゼリー	○新料理 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ○ヤンニョムチキン <input type="checkbox"/> チンゲンサイとコンのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> みそにこみうどん <input type="checkbox"/> あじのたつたあげ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> たいざりチキンカレー <input type="checkbox"/> ブロッコリーのガーリックいため	<input type="checkbox"/> 牛どんどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛どんどんの具 <input type="checkbox"/> あまからごぼう <input type="checkbox"/> とうふと野菜のスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのにも <input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため
おかずの内容(g)	冷凍豚肉 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 なたね油(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 キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 0.2	チンパンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 冷凍こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 8 にんじん 0.5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 3 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 30 バター 1 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 じゃがいも 30 にんじん 30 しょうが 25 キャベツ 15 青ねぎ 15 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5	みかんジャム 1袋(15) 兵庫県産パスタ 22 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍こまつな 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チンパイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 削節 1 塩 0.7 こしょう 0.02 カットベーコン 15 冷凍カラフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 50 にんじん 15 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 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 0.8	冷凍鶏肉皮付 40 にんじん 10 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 アップルゼリー 1コ(60)	冷凍鶏肉皮付 60 料理酒 1.5 塩 0.2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 おろしにんにく 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 トマケチャップ 4.5 みりん 3 コチジャン 1 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01 アップルゼリー 1コ(60)	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 0.75 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 削節 0.5 ごぼう 40 カレーウ 8 チンパイオン(濃縮) 4 トマケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 冷凍ブロッコリー 40 しょうが 0.5 ポークハム 5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5	冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 削節 1 ごぼう 40 カレーウ 4.4 片栗粉 2.5 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 冷凍豆腐 45 にんじん 20 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍かんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	
日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	中学生一食あたり 平均栄養量 ※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。	
こんだて	★季節料理 <input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> 五目タンメン <input type="checkbox"/> ★ハニーポテト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(のり) <input type="checkbox"/> けい肉のみぞれあえ <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 八宝菜 <input type="checkbox"/> ミートボールのからあげ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークチャップ <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のうまに <input type="checkbox"/> ひじきと豆腐のしるし	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> おまよ 押麦と野菜のスープに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ヒレカツ <input type="checkbox"/> ヒレカツ <input type="checkbox"/> ケチャップソース <input type="checkbox"/> たまねぎあん <input type="checkbox"/> みそしる	エネルギー 616kcal たんぱく質エネルギー比 17.7% 脂肪エネルギー比 31.7% カルシウム 316 mg マグネシウム 84 mg 鉄 2.8 mg ビタミンA 351 μgRAE ビタミンB1 0.44 mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.3 g	
おかずの内容(g)	タンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍こまつな 5 はくさい 40 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6	ふりかけ(のり) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 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 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマケチャップ 2.5 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 0.04 だいこん 50 きゅうり 10 ごまドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 片栗粉 0.8 じゃがいも 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干しいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 片栗粉 1 ミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.8 トマケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.5 濃縮ミカゲルウイナー 25 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 チンパイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5.5 料理酒 2 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 カットベーコン 5 にんじん 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 チンパイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02	豚ヒレカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 木綿豆腐 35 油揚げ 3 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	★「マカダミアナッツ」を追加 ★「まつたけ」を削除 ※今回の変更は、「食品表示基準について」(消費者庁)の一部改訂によるものです。	

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: _____