



# 令和6年 11月 こんだて表 (5地区)

★=季節料理

○=新料理



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。

◆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"/> 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"/> パ <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"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> 田作り風	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> だいず入りチキンカレー <input type="checkbox"/> ブロッコリーがーリックいため	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はっ宝菜 <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"/> 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"/> まつたくあんいため <input type="checkbox"/> みそしる	★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"/> 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 <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> 押麦と野菜のスープに	<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"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のうまに <input type="checkbox"/> ひぎとどうろしのもの	
おかずの内容(g)	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にら 8 にんじん 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 米粉 3 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 冷凍鶏肉皮引 35 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 25 キャベツ 15 青ねぎ 5 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	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.8 トマトケチャップ 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 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 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 冷凍ブロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1	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 カレーウ 8 チキンブイオン(濃縮) 4 トマトケチャップ 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 ポークハム 5 ガーリック 0.02 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1	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 レバーミートボール 30(45) なたね油(揚げ用) 1.5 アセロラゼリー(ミニ) 10(22)	豚ヒレカツ 10(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	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 ポークブイオン 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	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 削節 0.3 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 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 0.2	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 チキンブイオン(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 0.01	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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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	
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)	<p>中学生一食あたり 平均栄養量</p> <p>※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。</p> <p><b>アレルギー情報のお知らせ!!</b></p> <p>令和6年11月の献立より、「<b>使用食品一覧表</b>」の表示が一部変わります。</p> <p>★「マカダミアナッツ」を追加</p> <p>★「まつたけ」を削除</p> <p>*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。</p>		
こんだて	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングそえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のオイスターソースいため ★きのこスープ <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> パ <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"/> 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"/> 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	<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"/> カリフラワーのソテー	<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"/> パ <input type="checkbox"/> ○新料理 <input type="checkbox"/> ○ヤンニョムチキン <input type="checkbox"/> チンゲンサイとコーンのスープ	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> みそしる		
おかずの内容(g)	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 トマトケチャップ 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 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 オイスターソース 2 片栗粉 0.4 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 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 ポークブイオン 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 10(60)	チキンハンバーグ 10(60) たまねぎ 10 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 あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍うどん 45 ひじき 3 料理酒 0.75 冷凍油揚げ 5 にんじん 15 だいこん 30 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 削節 1 あじ 1切(40) しょうが 0.5 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	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 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 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	みかんジャム 1袋(15) 兵庫県産バスタ 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 チキンブイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 カットベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 ごぼう 40 片栗粉 4.4 みりん 3 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 干ししいたけ 0.3 ポークブイオン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	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 トマトケチャップ 4.5 みりん 3 コチジャン 1 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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	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 316mg マグネシウム 84mg 鉄 2.8mg ビタミンA 351μgRAE ビタミンB1 0.44mg ビタミンB2 0.55mg ビタミンC 23mg 食物繊維 5.5g 食塩相当量 2.3g		

## 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