



# 令和6年10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記入提出してください。

★=季節料理 ○=新料理

○=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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こんだて	<input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 背割パン <input type="checkbox"/> チキンスティック <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ポテトスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> こうやの五目に <input type="checkbox"/> いかのてりに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> かぼちゃクロック <input type="checkbox"/> チキンポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のスパイシー <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ <input type="checkbox"/> たべる小魚	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> タツカンジョン <input type="checkbox"/> トック	<input type="checkbox"/> かぼちゃパン <input type="checkbox"/> バジルポテト <input type="checkbox"/> スープに <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> カリフラワー <sup>こめこ</sup> あげ	★季節料理 <input type="checkbox"/> 菜めし <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 菜めの具 <input type="checkbox"/> ★さんまのかるに <input type="checkbox"/> ★さつまじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> にびたし	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> カミカミビーンズ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input type="checkbox"/> <sup>はつげんまい</sup> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> 牛肉入りきんぴら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> チキンカツ <input type="checkbox"/> 春 <sup>はる</sup> み <sup>さめ</sup> スープ
おかずの内容(g)	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 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 1本(8) じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	ふりかけ(ゆかり) 1袋(8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍いか 1切(50) 料理酒 1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4	かぼちゃクロック 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍鶏肉皮付 35 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 だいにん 30 なたね油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 みりん 1 片栗粉 4.5 ホールトマト 1.5 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 たべる小魚 1袋(5)	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 しょうが 1 みりん 1 片栗粉 4.5 砂糖 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 15 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	じゃがいも 40 兵庫県産(ワイルド) 5 農産品加工(ワイルド) 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ヨーグルト 1コ(70)	冷凍うどん 45 豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 削節 0.5 焼さんま 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 25 だいた 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 削節 1 竹輪 10 ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 20 カクテルゼリー 0.8 パン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	冷凍鶏肉皮引 1コ(50) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 5 冷凍液卵 8 パン粉 10 なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 3 料理ワイン 3 こいくちしょうゆ 3 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍こまつな 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	
日	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準 成分表2020年版(1訂)」 に基づき算出しています。	
こんだて	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉のかわりあげ <input type="checkbox"/> ★きのこじる	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ★森のハンバーグ <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 洋なしジャム <input type="checkbox"/> さわらのエスニック風 <input type="checkbox"/> カインザウ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ちゅうか風たまごじ <input type="checkbox"/> あげぎょうざ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> だいたの洋風にこみ <input type="checkbox"/> 煮し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング	<input type="checkbox"/> ビビンバ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビビンバの具 <input type="checkbox"/> れんこんのたつたあげ <input type="checkbox"/> ○わかめスープ(ぶた肉)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> 煮し野菜(カリフラワー) <input type="checkbox"/> カリフラワー <input type="checkbox"/> マヨネーズ	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> 竹輪のいそべあげ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉のしょうが焼 <input type="checkbox"/> みそじる <input type="checkbox"/> いちじくゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛肉のいために <input type="checkbox"/> たまねぎのレモンソー	エネルギー 617kcal たんぱく質エネルギー比 17.2% 脂肪エネルギー比 31.9% カルシウム 318mg マグネシウム 50mg 鉄 2.6mg ビタミンA 359μgRAE ビタミンB1 0.43mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 23mg 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.3g	
おかずの内容(g)	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 にんじん 20 だいにん 30 青ねぎ 3 つきこんにやく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	頭切りチキンバーガー 1コ(60) マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンパイオン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	洋なしジャム 1袋(10) マッシュルーム水煮 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引ひき肉 20 冷凍液卵 40 たまねぎ 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 青ねぎ 5 デミグラスソース 10 ポークパイオン 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 パプリカ 0.03 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍こまつな 20 にんじん 10 だいにん 10 しょうが 0.2 白ごま 1 砂糖 0.4 こいくちしょうゆ 2 酢 1 れんこん水煮 30 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 2 冷凍豚肉 20 わかめ 0.7 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 5 おろしにんにく 0.4 なたね油(いため用) 0.5 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍カリフラワー 40 マヨネーズ 1袋(8)	焼そばめん 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 なたね油(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 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	牛肉 35 さつまいも 45 なたね油(揚げ用) 1.5 ひじき 3 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.1 たまねぎ 40 チキンハム 15 パセリ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 レモン果汁 2 塩 0.2 こしょう 0.01				

よく  
かんで  
食べよう!!

○カミカミ  
ビーンズ

○食べる小魚



## 10月目標 よくかんで食べよう

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会