



令和6年10月 こんだて表 (2・6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(代替食持参もしいない) =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(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"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> 煮野菜(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"/> ちくわのいそべあげ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> にびたし	<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"/> かぼちゃコロッケ <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に <input type="checkbox"/> とんじがスープ <input type="checkbox"/> たべる小魚	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のいために <input type="checkbox"/> たまねぎのレモンソー	<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"/> パン <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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 芽芽玄米入りごはん <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"/> セルフレッドグ <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"/> 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)
	★季節料理											○新料理
おかずの内容(g)	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 1 塩 0.2 削節 1 竹輪 10 ほうれんそう 10 キャベツ 50 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんとどき 15 ひじき 3 にんじん 20 たまねぎ 35 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	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 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 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4	かぼちゃコロッケ 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 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 なたね油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 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 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 2.5 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 たべる小魚 1袋(5)	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 砂糖 2.5 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 レモン果汁 2 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01	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 0.8 カクテルゼリー 20 パイナップル 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	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 削節 1 料理酒 0.5 にんじん 20 だいこん 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	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 冷凍牛肉 20 にんじん 10 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ごぼう 20 ホワイトソース 24 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 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 3 なたね油(揚げ用) 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 0.3 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 0.01	
	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(18)」 に基づき算出しています。
こんだて	<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"/> チキンカツ <input type="checkbox"/> 春雨スープ	★季節料理 <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"/> タツカンジョン <input type="checkbox"/> トック	★季節料理 <input type="checkbox"/> 菜めし <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 菜めしの具 <input type="checkbox"/> ★さんまのかんろに <input type="checkbox"/> ★さつまじる	<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 <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"/> だいずの洋風にこみ <input type="checkbox"/> 煮野菜(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"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレールどん <input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	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 50 たまねぎ 20 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 1 冷凍豆腐 35 じゃがいも 20 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2 鶏肉(ちくわ) 1コ(40)	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 ウスターソース 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	頭刈りチキンハム 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 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 15 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 3 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 1.2 トック 1 塩 0.6 一味とうがらし 0.01 冷凍豚肉ひき肉 30 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 ニョクマム 3 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	洋なしジャム 1袋(50) さわら 1切(50) 料理酒 0.5 みりん 0.15 片栗粉 0.5 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 3 こいくちしょうゆ 2 酢 1 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 冷凍豚肉ひき肉 30 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 ニョクマム 3 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 みりん 1 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 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 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)	じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 鶏ミンチパウチ 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)	冷凍鶏肉皮引ひき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 15 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 チキンパイオン(ストレート) 5 砂糖 1 塩 0.3 料理酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 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 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		
日	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										— なまえ: _____		

よくかんで食べよう!!

○カミカミビーンズ

○食べる小魚

