令和6年 11月 こんだて表 （特別支援学校）

★＝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	□ごはん □鉄火に □ちりめんじゃこのいりに	□ごはん □まぐろとひじきのにもの □いんげんのピリからいため	□小型パン □みかんジャム □クリームスパゲティ □カリフラワーのソテー	□ごはん □ヒレカツ [□ヒレカツ □ケチャップソース] □こまつなのいためもの □みそしる	□ごはん □肉と野菜のうまに □キャベツのあまからいため	□パン □にこみハンバーグ □ジュリエンヌスープ	□ごはん □八宝菜 □ミートボールのからあげ □ミニゼリー（アセロラ）	□パン □ポークチャップ □ウインナーポトフ	□ごはん(小) □みそにこみうどん □あじのたつたあげ	○新料理 □パン □○ヤンニョムチキン □チンゲンサイとコーンのスープ	★季節料理 □米粉入りパン □五目タンメン □★ハニーポテト
おかずの内容（g）	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 しらす干し 12 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.7	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 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	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 チキンブイヨン(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	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 カットベーコン 8 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 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	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	チキンハンバーグ 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 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉 35 えび 15 料理酒 0.38 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 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 荒挽ミニカクテルウインナー 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 チキンブイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 35 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 みりん 0.2 削節 2 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	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 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 ポークブイヨン 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

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)
こんだて	★季節料理 □ごはん □けい肉のオイスターソースいため □★きのこスープ □アップルゼリー	□パン □さわらのレモンソース □押麦(おしむぎ)と野菜のスープに	□ごはん □焼鳥風に □みそしる	□牛どんどん [□ごはん □牛どんどんの具] □あまからブロッコリー □とうふと野菜のスープ	□パン □だいず入りチキンカレー □ブロッコリーのガーリックいため	□ごはん □牛肉のうまに □ひじきととうもろこしのにもの	□パン □ポークシチュー □野菜のドレッシングそえ [□野菜 □ごまドレッシング]	□ごはん □ふりかけ(のり) □けい肉のみぞれあえ □ぶた肉と野菜のスープ	□肉みそどん [□ごはん □肉みそどんの具] □わかさぎのからあげ □けい肉のしょうがじる
おかずの内容（g）	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 冷凍豆腐 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 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01 アップルゼリー 1コ(60)	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 冷凍グリンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(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	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 冷凍ブロッコリー 40 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 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 ポークブイヨン 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 30 だいず水煮 30 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 カレールウ 8 チキンブイヨン(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	牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 つきこんにゃく 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	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)	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 ポークブイヨン 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) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 1 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

小学生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（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	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

アレルギー情報のお知らせ!!

令和6年11月の献立より、「使用食品一覧表」の表示が一部変わります。

★「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：