



令和6年9月 こんだて表 (4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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
こんだて	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいちゃん <input type="checkbox"/> ★とうがんスープ	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのにも <input type="checkbox"/> ★きゅうりのピリからいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ゴールドنشチュウ <input type="checkbox"/> 蒸し野菜 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 青じそドレッシング	<input type="checkbox"/> ひじきごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひじきごはんの具 <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> けい肉のしょうがじる	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> スパゲティミーツ <input type="checkbox"/> フライビーンズ <input type="checkbox"/> ぶどう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おろしハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色きんぴら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 親子に <input type="checkbox"/> こまつなとあげのみそに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ビーフンいため <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> しゅうまい(えび)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳のオイスターソースいため <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> 月見だんご	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> さわらと野菜のスープに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> なしゼリー
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 50 おろしにんにく 0.2 合わせみそ 0.5 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 0.25 料理酒 1 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.5 とうがん 30 冷凍豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干しいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	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 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	冷凍鶏肉皮付 40 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーンペースト 8 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 15ml カレールー 1 ホワイトソース 25 チキンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 40 青じそドレッシング 1袋(8)	ひじき 2 しょうゆ 2 砂糖 2 冷凍油揚げ 7 にんじん 1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.5 削節 1 塩 0.01 こしょう 0.1 片栗粉 1 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍鶏肉皮付 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	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 ホウトクチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 ぶどう 30	鹽入りチキンバーグ(60) 1 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 25 ピーマン 10 干しいたけ 0.5 つきごんにゃく 10 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	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 こまつな 25 冷凍生揚げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5	ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい(えび) 2コ(36)	冷凍牛肉 40 にんじん 10 たまねぎ 3.5 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 冷凍豚肉糸切 30 ごまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 冷凍えのきたけ 6 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 月見だんご 1袋(30)	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 白ごま 0.5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ざやいんげん 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 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 なしゼリー 1コ(50)

日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	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。
こんだて	<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"/> やまとに <input type="checkbox"/> 切干しだいこんのツナいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> けい肉とさつまいものうまに <input type="checkbox"/> カリフラワーのスープに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(さけウエット) <input type="checkbox"/> けい肉のさっぱりに <input type="checkbox"/> 神戸たまねぎ天じる	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> ふた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とうふのカレー <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー <input type="checkbox"/> アイスクリーム	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> トマトソースチキン <input type="checkbox"/> 白いんげんまめのポターージュ	<input type="checkbox"/> ぶたにらどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにらどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのあまずつけ <input type="checkbox"/> みそしる	エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 17.1% 脂肪エネルギー比 31.3% カルシウム 316 mg マグネシウム 86 mg 鉄 2.8 mg ビタミンA 324 µgRAE ビタミンB1 0.39 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.2 g
おかずの内容(g)	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 かぼちゃ 25 たまねぎ 25 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 50 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきごんにゃく 10 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 削節 1 切干しだいこん 5 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	りんごジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍ざやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 削節 1 切干しだいこん 5 まぐろ油漬 20 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	ふりかけ(さけ) 1袋(2.5) 冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 片栗粉 0.5 神戸たまねぎ天 30 じゃがいも 20 冷凍こまつな 15 にんじん 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 削節 1.5	コロッケ(餅餅) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 キャベツ 40 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 アイスクリーム 1コ(60ml)	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 たまねぎ 20 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.2 チキンパイオン(ストレート) 7 兵庫県産トマトジュース 20 塩 1 こしょう 0.01 白いんげんまめピューレ 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 2 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こまつな 10 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	



お月見

今年のお月見は、9月17日(火)です。
この日の月は「中秋の名月」や「十五夜」とよばれ、だんごやおもち、さといも、すすきなどをお供えて月をながめます。



9月目標 食事のマナーを身につけよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: _____