



令和7年 9月 こんだて表 (4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 ☒=卵除去食希望(対応料理のみ)
アレルギー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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
こ ん だ て	★ 季 節 料 理									○ 新 料 理	
	☐ ご は ん	☐ ご は ん	☐ パ ン	☐ ご は ん	☐ 小 型 パ ン	☐ ご は ん	☐ ご は ん	☐ 米 粉 入 り パ ン	☐ ひ じ き ご は ん	☐ パ ン	☐ ご は ん
	☐ おろしハンバーグ	☐ けい肉のさっぱりに	☐ トマトソースチキン	☐ けい肉のうまに	☐ スパゲティミートソース	☐ 親 子 に	☐ とうふのカレー ☐ 煮し野菜(カリフラワー) ☐ カリフラワー ☐ フレンチドレッシング ☐ アイスクリーム	☐ ポークシチュー	☐ ひじきごはん ☐ ひじきごはんの具 わかさぎのあまずけ	☐ さわらのエスニック風	☐ あじのたつたあげ
	☐ ★とうがんスープ	☐ み そ し る	☐ 野 菜 ソ テ ー	☐ 田 作 り 風	☐ ぶ ど う	☐ にんじんのツナいため		☐ たまねぎのレモンソテー	☐ さ つ ま じ る	☐ ○豆乳コーンポタージュ	☐ こ ん ぶ 豆 さわにわん
お か ず の 内 容 (g)	☒ 鶏入りチキンバー 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チンピイオン(ストリート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	☐ 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 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	☐ 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 なたね油(いため用) 0.2 チンピイオン(ストリート) 7 兵庫県産トマトジュース 20 砂糖 1 塩 0.5 こしょう 0.01 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	☐ 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきごんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 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	☐ 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 トマトケチャップ 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	☐ 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 にんじん 40 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 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 ポークブイヨン 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 2.5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 たまねぎ 40 チキンハム 15 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	☐ 冷凍豚肉 35 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 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 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 たまねぎ 40 チキンハム 15 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	☐ ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 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 冷凍豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきごんにやく 12 合わせみそ 12 削節 2	☐ さわら 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 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンバースト 40 豆乳 30ml にんじん 15 たまねぎ 40 米粉のホワイトル 4 白みそ 6 塩 0.2 こしょう 0.02 削節 0.5	☐ 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 きざみごんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 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
	日	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	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訂)」に基 づき算出しています。
	こ ん だ て	☐ パ ン	★ 季 節 料 理	☐ パ ン	☐ ご は ん	☐ パ ン	☐ ご は ん	☐ パ ン	☐ ご は ん	☐ ご は ん	生活リズム 朝ごはんを 食べて生活 リズムを整 えましょう。 
		☐ ポークチャップ	☐ まぐろとひじきのにも	☐ ミートボールのからあげ ほうれんそうのバターソテー	☐ けい肉のあまずけ	☐ マカロニのクリームに 煮し野菜(ブロッコリー) ブロッコリー 柑橘ドレッシング	☐ けい肉のみそがらめ	☐ コ ロ ッ ケ キャベツのソテー	☐ や ま と に	☐ ふりかけ(わかめ) カレー肉じゃが	
		☐ フォーガー	☐ ★きゅうりのピリからいため	☐ 野 菜 ス ー プ	☐ とうふと野菜のスープ	☐ 五色きんぴら	☐ 五色きんぴら	☐ ぶた肉と野菜のスープ	☐ 神戸たまねぎ天のびたし	☐ こまつなとあけのみそに	
	お か ず の 内 容 (g)	☐ 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 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 冷凍ほうれんそう 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 チンピイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	☐ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 たまねぎ 35 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	☐ レバミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍ほうれんそう 35 にんじん 5 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 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 2 塩 0.3 こしょう 0.01	☐ 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 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豆腐 45 にんじん 20 冷凍ほうれんそう 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	☐ マカロニ 14 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 20 たまねぎ 55 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 24 チンピイオン(ストリート) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 柑橘ドレッシング 1袋(10)	☐ 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 25 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきごんにやく 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	☐ コツ(解凍時) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 30 塩 0.1 こしょう 0.01 なたね油(いため用) 0.2 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	☐ 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 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 削節 1 神戸たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	☐ ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 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 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 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	エネルギー 616kcal たんぱく質エネルギー比 16.7% 脂肪エネルギー比 31.6% カルシウム 318 mg マグネシウム 91 mg 鉄 2.6 mg ビタミンA 411 µgRAE ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.2 g
		お か ず の 内 容 (g)									

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: _____

検索