令和6年10月 こんだて表 （5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	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	□パン □クリームシチュー □カミカミビーンズ □フルーツカクテル	□ごはん(小) □カレーうどん □カリフラワーの米粉(こめこ)あげ	□パン □牛肉のいために □たまねぎのレモンソテー	□発芽玄米(はつがげんまい)入りごはん □けい肉と野菜のうまに □牛肉入りきんぴら	★季節料理 □ごはん □★森のハンバーグ □さわにわん	□パン □チキンカツ □春雨(はるさめ)スープ	□ごはん □京風うまに □にびたし	□ごはん □タッカンジョン □トック	□ごはん □けい肉のスパイシーに □とんじゃがスープ □たべる小魚	□パン □だいずの洋風にこみ □蒸(む)し野菜(ブロッコリー) □ブロッコリー □フレンチドレッシング	★季節料理 □ごはん □ぶた肉のかわりあげ □★きのこじる	□パン □洋なしジャム □さわらのエスニック風 □カインザウ
おかずの内容（g）	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 チキンブイヨン(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 パイン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	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	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 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 冷凍牛肉 20 にんじん 10 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3	豆腐入りチキンハンバーグ 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 チキンブイヨン(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	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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍豚肉 25 だいず 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 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 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 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	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 ポークブイヨン 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)	冷凍豚肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 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 だいこん 30 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	洋なしジャム 1袋(10) 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 ポークブイヨン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 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)
こんだて	□ごはん □ふりかけ(ゆかり) □こうやの五目に □いかのてりに	○新料理 □ビビンバ □ごはん □ビビンバの具 □れんこんのたつたあげ □○わかめスープ(ぶた肉)	□セルフドッグ □背割(せわり)パン □チキンスティック □野菜 □トマトケチャップ □ポテトスープ	□ごはん □ぶた肉のしょうが焼 □みそしる □いちじくゼリー	□パン □かぼちゃコロッケ □チキンボトフ	□ごはん □ちゅうか風たまごとじ □あげぎょうざ	★季節料理 □菜(な)めし □ごはん □菜めしの具 □★さんまのかんろに □★さつまじる	□かぼちゃパン □バジルポテト □スープに □ヨーグルト	□ごはん □ビーフカレー □蒸し野菜(カリフラワー) □カリフラワー □マヨネーズ	□小型パン □焼そば □竹輪(ちくわ)のいそべあげ
おかずの内容（g）	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 角こんにゃく 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 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4	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 だいこん 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 トマトケチャップスティック 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 ポークブイヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 鳳梨いちじくゼリー 1コ(40)	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 だいこん 30 なたね油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	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 チキンブイヨン(ストレート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 ぎょうざ 2コ(32) なたね油(揚げ用) 1.5	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 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2	じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 荒挽ミニカクテルウインナー 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 ポークブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ヨーグルト 1コ(70)	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイヨン 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

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	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	318 mg
マグネシウム	50 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンA	359 μgRAE
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	0.53 mg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	5.7g
食塩相当量	2.3g

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

一　なまえ：