



令和6年10月 こんだて表 (センター地区)

★=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	★季節料理		★季節料理		○新料理				★季節料理				
	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ビビンバ	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん	<input type="checkbox"/> セルフドッグ	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> 菜めし	<input type="checkbox"/> かぼちゃパン	<input type="checkbox"/> ごはん(小)	
おかずの内容(g)	<input type="checkbox"/> ★森のハンバーグ	<input type="checkbox"/> クリームシチュー	<input type="checkbox"/> ぶた肉のかわりあげ	<input type="checkbox"/> 洋なしジャム	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうまに	<input type="checkbox"/> 鶏胸肉	<input type="checkbox"/> 京風うまに	<input type="checkbox"/> チキンカツ	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> バジルポテト	<input type="checkbox"/> カレーうどん	
	<input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> カミカミビーンズ	<input type="checkbox"/> ★きのこじる	<input type="checkbox"/> さわらのエスニック風	<input type="checkbox"/> れんごのたつたあげ	<input type="checkbox"/> 牛肉入りきんぴら	<input type="checkbox"/> ポテトチップ	<input type="checkbox"/> にびたし	<input type="checkbox"/> ケチャップソース	<input type="checkbox"/> ★焼さんま	<input type="checkbox"/> スープに	<input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	
おかずの内容(g)	豆乳入りハンバーグ1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チンブイオン(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 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 ホウワイトソース 30 チンブイオン(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 パン缶 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 冷凍豚肉皮引 15 料理酒 0.5 にんじん 20 だいごん 30 青ねぎ 3 つきごんにやく 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) 4 にんじん 3 たまねぎ 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 酢 1 れんごん水煮 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 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 10 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 ポークブイオン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	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 だいごん 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 れんごん水煮 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 冷凍豚肉ひき肉 30 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	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 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	チンステック 2本(40) なたね油(いため用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.4 トマトケチャップ 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 ホウワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 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 冷凍ざやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 ケチャップソース 1袋(10) 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 削節 1 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 塩 0.4 削節 1	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) なたね油(いため用) 0.2 しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍豚肉 15 冷凍ホールコーン 7 さつまいも 30 にんじん 15 ポークブイオン 5 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきごんにやく 3 合わせみそ 12 削節 2	じゃがいも 40 兵庫産バジルペースト 5 鶏ミミカゲルウイナー 20 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールー 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 キャベツ 50 料理酒 2 たまねぎ 20 削節 2 冷凍豚肉 15 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 ごぼう 10 青ねぎ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 ヨーグルト 1コ(70)	冷凍うどん 45 豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールー 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		
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(1訂)」 に基づき算出しています。		
こんだて	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 小型パン	<input type="checkbox"/> ごはん			
	<input type="checkbox"/> だいの洋風にこみ	<input type="checkbox"/> ちゅうか風たまごじ	<input type="checkbox"/> けい肉のスパイシー焼	<input type="checkbox"/> 牛肉のいために	<input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり)	<input type="checkbox"/> かぼちゃクロック	<input type="checkbox"/> ビーフカレー	<input type="checkbox"/> ふた肉のしょうが焼	<input type="checkbox"/> 焼そば	<input type="checkbox"/> 焼そば	<input type="checkbox"/> タッカンジョン		
おかずの内容(g)	<input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー)	<input type="checkbox"/> あげぎょうざ	<input type="checkbox"/> とんじゃがスープ	<input type="checkbox"/> たまねぎのレモンソー	<input type="checkbox"/> こやの五目に	<input type="checkbox"/> かぼちゃクロック	<input type="checkbox"/> ゆで野菜(カリフラワー)	<input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> 竹輪のいそべあげ	<input type="checkbox"/> 焼そば	<input type="checkbox"/> トック		
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー		<input type="checkbox"/> たべる小魚		<input type="checkbox"/> いかにてり焼	<input type="checkbox"/> チキンポトフ	<input type="checkbox"/> カリフラワー	<input type="checkbox"/> いちじくゼリー		<input type="checkbox"/> 竹輪のいそべあげ			
おかずの内容(g)	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 冷凍グリーンピース 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 パブリカ 0.03 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮引ひき肉 20 鶏レバー 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 チンブイオン(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	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.2 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 0.4 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 冷凍ざやいんげん 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	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 ひじき 20 にんじん 35 冷凍ざやいんげん 5 しょうが 10 角ごんにやく 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 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 片栗粉 0.7	かぼちゃクロック 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 だいごん 30 なたね油(いため用) 0.6 チンブイオン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	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 カレールー 12 ポークブイオン 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)	冷凍豚肉 50 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 0.7 片栗粉 0.7 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 鮭いちじくゼリー 1コ(40)	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	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 ゴチジャン 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	エネルギー 619kcal 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 81mg 鉄 2.7mg ビタミンA 359μgRAE ビタミンB1 0.44mg 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	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

— なまえ: _____