



令和6年11月 こんだて表 (センター地区)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☒=食べない(代替食持参もしいない) ■=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。

★=季節料理

○=新料理



◆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	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> 押麦と野菜のスープに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのもの	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークチャップ <input type="checkbox"/> ウイナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> みそにこみうどん <input type="checkbox"/> あじのたつたあげ	<input checked="" type="checkbox"/> 新料理 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ○ヤンニョムチキン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> キャベツのあまからいため	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ヒレカツ <input type="checkbox"/> ケチャップソース <input type="checkbox"/> そえ野菜(こまつな) <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ヒレカツ <input type="checkbox"/> ケチャップソース <input type="checkbox"/> そえ野菜(こまつな) <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> だいり入りチキンカレー <input type="checkbox"/> 牛肉のうまに <input type="checkbox"/> ひじきとうもろこしのもの	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ミートボールのからあげ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> 田作り風
おかずの内容(g)	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 4 にんじん 1.5 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 冷凍鶏肉皮付 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 チキンイオン(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	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 じゃがいも 50 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	冷凍豚肉 50 塩 0.2 こしょう 0.01 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 12 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.4 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 煎焼ニガテウイナー 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 チキンイオン(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 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 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 ポークイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 0.2	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	豚ヒレカツ 1口(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 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 木綿豆腐 35 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	冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 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 カレーウ 8 チキンイオン(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 カットベーコン 5 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 ガーリック 0.02	牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 なたね油(いため用) 0.6 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 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 ごぼう 20 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 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	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
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)	中学生一食あたり 平均栄養量	アレルギー 情報の お知らせ!!
こんだて	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 味のオイスターソース <input type="checkbox"/> ★きのこスープ <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングそえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> 肉みそどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉みそどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> けい肉のしょうがじる	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> クリームパグティ <input type="checkbox"/> グル野菜(カリフラワー)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(のり) <input type="checkbox"/> けい肉のみぞれあえ <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> 牛どんどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛どんどんの具 <input type="checkbox"/> あまからごぼう <input type="checkbox"/> とうふと野菜のスープ	★季節料理 <input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> 五目タンメン <input type="checkbox"/> ★ハニーポテト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥 <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	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 31.8% 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 0.43 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	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 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。
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 木綿豆腐 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 ポークイオン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01 アップルゼリー 1口(60)	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 オイスターソース 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)	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 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 0.5 料理酒 0.2 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 にんじん 1 料理酒 1 じゃがいも 30 しょうが 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	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 チキンイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 なたね油(ゆで用) 0.2 冷凍カリフラワー 40 カットベーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	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 たまねぎ 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍あろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 なたね油(ゆで用) 0.2 冷凍カリフラワー 40 カットベーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	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 ごぼう 40 片栗粉 4.4 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 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 しょうが 0.5 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 ポークイオン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	タンメン 8 豚肉 20 鶏レバー 13 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 ポークイオン 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	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 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	チキンバーガー 1口(60) なたね油(いため用) 0.4 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 ポークイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01		

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: _____