



# 令和6年10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)  
 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

■=代替食持参 ▲=卵除去食希望(対応料理のみ)



◆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 ごはん	パン	ごはん	パン	ほうぼうんまい 発芽玄米入りごはん	○新料理 ビビンバ	パン	ごはん	パン	ごはん	かぼちゃパン	ごはん
おかずの内容(g)	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 つきごんにやく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	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 しょうゆ 0.5 砂糖 2.5 料理ワイン 1 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.1 たまねぎ 40 パセリ 15 チキンハム 13 バナナ 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 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 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 冷凍鶏肉 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 ポークパイオン 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)	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 ポークパイオン 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 削節 1 冷凍牛肉 20 にんじん 10 ごぼう 20 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍プロックリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	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	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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 0.5 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 2 こいくちしょうゆ 2 酢 0.6 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) 0.8 キャベツ 50 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 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 にんじん 20 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	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 こいくちしょうゆ 4 だいこん 30 料理酒 1 塩 0.2 なたね油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08) 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 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4	じゃがいも 40 兵庫産バジルペースト 5 競ニカゲルウイナー 20 みりん 1 米粉 4.5 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 ポークパイオン 5 砂糖 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ヨーグルト 1コ(70)	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 米粉 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 コシジャン 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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 こしょう 0.01
	こんだて	セルフドッグ 背割パン 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(小) カレーうどん カリフラワーの米粉あげ	★季節料理 菜めし ごはん 菜めしの具 ★さんまのかんろに ★さつまじる	パン チキンカツ 春あめ 鶏肉スープ	★季節料理 ごはん ★森のハンバーグ さわにわん	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 ぶた肉のしょうが焼 みそしる いちじくゼリー	ごはん ビーフカレー 蒸し野菜(カブラワウ) カリフラワー マヨネーズ	小型パン 焼そば 竹輪のいそべあげ	ごはん ちゅうか風たまごじ あげぎょうざ	<p>中学生一食あたり平均栄養量</p> <p>※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(18)」に基づき算出しています。</p> <p>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 318mg マグネシウム 50mg 鉄 2.6mg ビタミンA 359μgRAE ビタミンB1 0.43mg 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</p>
おかずの内容(g)	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 30 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 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 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレー粉 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	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 つきごんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	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 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 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	頭刈チキンハンバーグ 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 チキンパイオン(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 冷凍鶏肉糸切 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 ホワイトソース 30 チキンパイオン(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 パイナップル 20 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	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 煎じちくぜりー 1コ(40)	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 カレー粉 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 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	冷凍鶏肉皮引ひき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えの 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 55 たまねぎ 20 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 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) 1.5			

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: \_\_\_\_\_