



令和6年 9月 こんだて表 (1・3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) =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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(さげウエット) <input type="checkbox"/> けい肉のさっぱり <input type="checkbox"/> 神戸たまねぎ天	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥風 <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> スナゲティートソース <input type="checkbox"/> フライビーンズ <input type="checkbox"/> ぶどう	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのにも <input type="checkbox"/> ★きゅうりのりからいため	<input type="checkbox"/> ぶたにらどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにらどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのあまずけ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> けい肉とさつまいものうま <input type="checkbox"/> カリフラワーのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おろしハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色きんぴら	<input type="checkbox"/> ひじきごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひじきごはんの具 <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> けい肉のしょうがじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のオイスターソース <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> 月見だんご	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ゴールデンシチュー <input type="checkbox"/> 蒸し野菜 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 青じそドレッシング
おかずの内容(g)	ふりかけ(さげ) 1袋(2.5) 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 神戸たまねぎ天 30 冷凍豆腐 30 じゃがいも 20 冷凍こまつな 15 にんじん 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 削節 1.5	コロッケ(調理用) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍こまつな 15 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 片栗粉 0.8 かぼちゃ 25 たまねぎ 25 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	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	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 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	豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 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 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	りんごジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 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 トマトケチャップ 2 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	豆乳キキカツノドレ(60) 冷凍おろしだいこん 25 キンパイオン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 25 ピーマン 10 干しいたけ 0.5 つきこんやく 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	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 3 冷凍油揚げ 3 にんじん 3 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 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 1 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 1 じゃがいも 30 にんじん 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	冷凍牛肉 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 冷凍豚肉系切 30 こまつな 4 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 月見だんご 1袋(30)	冷凍鶏肉皮付 40 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーンペースト 8 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 15ml カレールウ 1 ホワイトソース 25 キンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 40 青じそドレッシング 1袋(8)
日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	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。		
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうま <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> なしゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> トマトソースチキン <input type="checkbox"/> 白いんげんまめのポタージュ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 親子に <input type="checkbox"/> こまつなとあげのみそに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ビーフいため <input type="checkbox"/> しゅうまい(えび)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とうふのカレー <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー <input type="checkbox"/> アイスクリーム	<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	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいちゃん <input type="checkbox"/> ★とうがんスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> やまとに <input type="checkbox"/> 切干しいたごのツナいため	<div style="text-align: center;"> <h2>お月見</h2> <p>今年の「お月見」は、9月17日(火)です。</p> <p>この日の月は「中秋の名月」や「十五夜」とよばれ、だんごやおもち、さといも、すすきなどをお供えて月をながめます。</p>  </div>		
おかずの内容(g)	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 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 なしゼリー 1コ(50)	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 キンパイオン(ストレート) 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 白いんげんまめピューレ 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	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 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	ビーフ 18 冷凍豚肉系切 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 キャベツ 40 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい(えび) 2コ(36)	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 ポークパイオン 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 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 キャベツ 40 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 アイスクリーム 1コ(60ml)	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 4 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 冷凍鶏肉皮引 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 キンパイオン(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	冷凍鶏肉皮付 50 おろしにんにく 0.2 合わせみそ 0.5 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 0.25 米粉 1 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.5 とうがん 30 冷凍豚肉 20 冷凍えび 20 にんじん 15 干しいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 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 つきこんやく 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 切干しいたご 5 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 17.1% 脂肪エネルギー比 31.3% カルシウム 316mg マグネシウム 86mg 鉄 2.8mg ビタミンA 324µgRAE ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 22mg 食物繊維 5.4g 食塩相当量 2.2g		

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