



令和6年9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	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"/> おろしハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色きんぴら	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> スパゲティソース <input type="checkbox"/> フライビーンズ <input type="checkbox"/> ぶどう	<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"/> ゴールデンシュテー <input type="checkbox"/> 蒸し野菜 <input type="checkbox"/> プロッコリー <input type="checkbox"/> 青じそドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(さけウエット) <input type="checkbox"/> けい肉のざっぱりに <input type="checkbox"/> 神戸たまねぎ天じる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのにも <input type="checkbox"/> ★きゅうりのりがいいため	★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"/> ★きゅうりのりがいいため	<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"/> 牛のオイスターソースいため <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> 月見だんご	<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"/> 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"/> パン <input type="checkbox"/> ビーフンいため <input type="checkbox"/> しゅうまい(えび)
おかずの内容(g)	<ul style="list-style-type: none"> 頭入りハンバーグ1口(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(ストリート) 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 干しいいたけ 0.5 つきごんにやく 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 1.5 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 チキンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03 冷凍プロッコリー 40 青じそドレッシング 1袋(8) 	<ul style="list-style-type: none"> ふりかけ(さけ) 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 	<ul style="list-style-type: none"> まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 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 	<ul style="list-style-type: none"> コロッケ(冷凍) 1口(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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 片栗粉 0.4 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 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 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 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい(えび) 2口(36) 	
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)	<p>★季節料理</p> <p>ごはん けいちゃん ★とうがんスープ</p> <p>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。</p> <p>お月見</p> <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>			
こんだて	<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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥風 <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に <input type="checkbox"/> カリフラワーのスープに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> やまとに <input type="checkbox"/> 切干しいたごんのツナいため	<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"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> なしゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいちゃん <input type="checkbox"/> ★とうがんスープ				
おかずの内容(g)	<ul style="list-style-type: none"> 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 ていくちしょうゆ 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口(60ml) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 チキンパイオン(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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> りんごジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 ていくちしょうゆ 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 削節 1 切干しいたごん 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 つきごんにやく 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 チキンパイオン(ストリート) 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ポークパイオン 1.5 塩 1 こいくちしょうゆ 0.8 なしゼリー 1口(50) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 料理酒 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 とうがん 30 冷凍豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干しいいたけ 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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

— なまえ: —