



令和6年 9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	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"/> ふりがけ(さけウエット) <input type="checkbox"/> けい肉のさっぱりソース <input type="checkbox"/> 神戸たまねぎ天じる	<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"/> スパゲティミートソース <input type="checkbox"/> フライビーンズ <input type="checkbox"/> ぶどう	<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"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> しょうばと野菜のスープに	<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"/> ぶた肉とピーンのスープに <input type="checkbox"/> しゅうまい(えび)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉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"/> 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"/> 切干しいんげんのツナいため
おかずの内容(g)	ふりがけ(さけ) 1袋(2.5) 冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1 片栗粉 0.8 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	豆乳入りハンバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 25 キノコ(ノンストレート) 5 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	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 11 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.03 なたね油(ゆで用) 0.2 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	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	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 チキンブイオン(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 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	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 3 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 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 1 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1 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 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	冷凍豚肉糸切 30 ビーファン 12 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02 しゅうまい(えび) 2コ(36)	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)	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(いため用) 0.6 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 ポークブイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1	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 切干しいんげん 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

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)	
こんだて	★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"/> とうふのカレー <input type="checkbox"/> そえ野菜(キャベツ) <input type="checkbox"/> アイスクリーム	<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"/> 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"/> パン <input type="checkbox"/> ゴールデンシチュー <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 青じそドレッシング	<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"/> 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	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのもの <input type="checkbox"/> ★きゅうりのりからいため	<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 合わせみそ 3 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.5 片栗粉 0.4 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 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	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 ポークブイオン 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 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 アイスクリーム 1コ(60ml)	コウチン(解凍) 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 ポークブイオン 8 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 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 カレーパウ(粉末) 1 ホワイトソース 25 チキンブイオン(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)	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	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 たまねぎ 30 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	<p>※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>エネギー 618kcal たんぱく質エネルギー比 17.1% 脂肪エネルギー比 31.4% 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</p>	

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