



# 令和6年 9月 こんだて表 (特別支援学校)

★=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"/> 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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ざけウエット) <input type="checkbox"/> けい肉のさっぱり <input type="checkbox"/> 神戸たまねぎ天じる	<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	★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"/> ★きゅうりのピリからいため	<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"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> しょう麦と野菜のスープ	<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"/> 豆乳プリン	<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"/> ビーフンいため <input type="checkbox"/> しゅうまい(えび)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> こまつなとあげのみそ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> やまとに
おかずの内容(g)	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 記そドレッシング 1袋(8)	ふりかけ(ざけ) 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	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 だいた水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 こいくちしょうゆ 1 ぶどう 30	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 25 にんじん 10 たまねぎ 2.5 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	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 豆乳プリン 1コ(40)	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 片栗粉 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	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 5 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	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 ごま油 0.1 ポークブイオン 5 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	牛肉 30 だいた水煮 26 じゃがいも 50 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 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 切干しだいこん 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	<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	★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"/> どうふのカレー <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのリテー <input type="checkbox"/> アイスクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> たらへのあげに <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"/> 白いんげんまめポタージュ	<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"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> コロツケ <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	小学生中学生一年一食あたり 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。
おかずの内容(g)	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 ポークブイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	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 とうがん 30 冷凍豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 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 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.1 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 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)	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 2 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 冷凍たら角切 40 しょうが 0.4 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 2 キャベツ 0.7 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1 豆乳 20ml ポークブイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	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 チキンブイオン(ストレート) 7 兵庫県トマトジュース 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 料理酒 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 20ml ポークブイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 料理酒 1	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 3 冷凍油揚げ 5 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 2 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 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 25 たまねぎ 10 つきこんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 塩 0.5 削節 1.5	コホ(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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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	



## お月見

今年のお月見は、9月17日(火)です。  
 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。



## 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: \_\_\_\_\_