



令和6年6月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

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。

★=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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉の梅香揚げ <input type="checkbox"/> みそ汁	<input checked="" type="checkbox"/> ★ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(わかウエット) <input checked="" type="checkbox"/> ★ 酢豚 <input checked="" type="checkbox"/> ★ えだまめ <input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> カミカミビーンズ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> じゃんじゃん豆腐 <input type="checkbox"/> チンゲン菜のさっぱり煮	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ガンボ <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> ツナキャベツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ドライカレー <input type="checkbox"/> ★きゅうりの中華揚げ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 韓国のり <input type="checkbox"/> タッカンジョン <input type="checkbox"/> トック	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さげフライ <input type="checkbox"/> ゆて野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> 春雨スープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鉄火煮 <input type="checkbox"/> くさわかめの煮物 <input type="checkbox"/> しゅうまいのから揚げ(ポーク)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> 豚肉とキャベツのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のみそがらめ <input type="checkbox"/> カインザウ
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.39 こしょう 0.02 片栗粉 5.85 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 うめペースト 5.2 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 冷凍油揚げ 3.9 じゃがいも 39 冷凍小松菜 19.5 にんじん 19.5 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 冷凍豚肉角切 45.5 しょうが 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 1.3 片栗粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 にんじん 26 ビーマン 13 たまねぎ 65 こいくちしょうゆ 0.03 たけのこ水煮 10.4 干ししいたけ 0.65 なたね油(いため用) 0.78 こいくちしょうゆ 3.9 みりん 1.04 カクテルゼリー 26 バイン缶 19.5 黄桃缶 19.5 みかん缶 19.5 はちみつレモンゼリー 1個(60)	冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキンブイヨン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 炒り大豆 10.4 しらす干し 3.9 白ごま 1.04 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.04 みりん 1.04 カクテルゼリー 26 バイン缶 19.5 黄桃缶 19.5 みかん缶 19.5 砂糖 1.3	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 冷凍豚肉 39 砂糖 0.26 たまねぎ 39 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 1.3 冷凍かんもどき 32.5 冷凍ほうれん草 26 にんじん 13 白ねぎ 13 たけのこ水煮 13 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 合わせみそ 3.9 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 1.04 チンゲン菜 39 冷凍鶏肉皮引 19.5 にんじん 9.1 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.52 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.56	冷凍豚肉 45.5 にんじん 26 たまねぎ 39 冷凍オクラ 6.5 冷凍ホールコーン 6.5 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイヨン 10.4 ホールトマト 26 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.01 キージャン 0.07 米粉 1.95 かぼちゃコロッケ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.56	冷凍牛肉ひき肉 78 冷凍液卵 26 なたね油(いため用) 0.26 にんじん 26 たまねぎ 65 冷凍グリピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 3.25 料理ワイン 0.65 塩 0.39 こしょう 0.02 カレー粉 1.04 ガーリック 0.03 きゅうり 52 こま油 0.26 砂糖 0.33 こいくちしょうゆ 1.95 酢 2.6	韓国のり 1袋(1.5) 冷凍鶏肉皮付 78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 0.65 みりん 1.3 片栗粉 5.85 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 3.9 酢 1.56 コチジャン 1.3 トック 19.5 冷凍牛肉ひき肉 13 にんじん 19.5 たまねぎ 39 たけのこ水煮 13 青ねぎ 6.5 白ごま 1.3 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイヨン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.01	さげ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4.02 みりん 1.3 パン粉 8 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 4 冷凍ブロッコリー 52 マヨネーズ 1袋(8) 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 冷製ほうれん草 19.5 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03	牛肉スライス 39 冷凍生揚げ 45.5 じゃがいも 65 にんじん 19.5 ごぼう 26 なたね油(いため用) 0.78 合わせみそ 7.8 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 1.04 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 1.04 料理酒 1.3 削節 1.3 キャベツ 52 冷凍ホールコーン 13 しらす干し 6.5 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 しゅうまい(ポーク) 2個(36) なたね油(揚げ用) 1.5	スライスチーズ 1枚(20) チキンソテー(1個) 60 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 合わせみそ 7.8 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 1.04 料理酒 1.3 冷凍豚肉糸切 19.5 にんじん 13 キャベツ 52 冷凍ほうれん草 13 冷製ホールコーン 13 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイヨン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮 52 鶏レバー 26 しょうが 0.78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 白ごま 2.6 赤みそ 5.2 砂糖 1.3 みりん 2.6 冷凍鶏肉ひき肉 39 チンゲン菜 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 10.4 ニョクナム 4.55 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.03
日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学生一食あたり 平均栄養量	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうま煮 <input type="checkbox"/> 切干し大根のツナ炒め <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ミルメーク(ココア) <input type="checkbox"/> スズカキア <input type="checkbox"/> グリル野菜	<input type="checkbox"/> 五目ごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 五目ごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎの甘酢つけ <input type="checkbox"/> さわ煮わん <input type="checkbox"/> ミネゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> スコッチブロス <input type="checkbox"/> ほうれん草のガーリック炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 豚肉のしょうが焼 <input type="checkbox"/> みそ汁 <input type="checkbox"/> たべる小魚	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のピリ辛ソース <input type="checkbox"/> フライビーンズ <input type="checkbox"/> 旬菜スープ	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> アプリコットジャム <input checked="" type="checkbox"/> ★カレーサブティ <input type="checkbox"/> いかのリング揚げ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 京風うま煮 <input type="checkbox"/> 小松菜の煮びたし <input type="checkbox"/> さくらんぼゼリー	<input type="checkbox"/> ライ麦パン <input type="checkbox"/> あらびきソーセージ <input type="checkbox"/> ジャーマンポテト <input type="checkbox"/> コーンスープ	<input type="checkbox"/> 中学生一食あたり 平均栄養量 エネルギー 792kcal たんぱく質エネルギー比 16.9% 脂肪エネルギー比 29.5% カルシウム 343mg マグネシウム 106mg 鉄 3.7mg ビタミンA 468µgRAE ビタミンB1 0.52mg ビタミンB2 0.59mg ビタミンC 28mg 食物繊維 6.3g 食塩相当量 2.7g	
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 切干し大根 7.8 まぐろ油漬 26 冷凍ほうれん草 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 削節 0.65 わらびもち 1個(30)	ミルメーク(ココア) 1袋(8) 兵庫県産鶏つくね 49 冷凍いか 27 キャベツ 45.5 たまねぎ 39 パセリ 0.39 オリーブオイル 0.78 キンパイン(濃縮) 1.3 ホールトマト 39 米粉 0.52 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 料理ワイン 2.6 塩 0.26 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 料理ワイン 2.6 塩 0.26 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 52 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 塩 0.13 こしょう 0.02	冷凍鶏肉 19.5 竹輪 6.5 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 9.1 ごぼう 9.1 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 0.65 料理酒 0.65 削節 0.65 わかさぎ 45.5 米粉 4.1 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 冷凍豚肉糸切 39 小松菜 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	さわら 1切(60) 料理酒 0.6 塩 0.18 片栗粉 4.8 米粉 1.8 なたね油(揚げ用) 3.6 レモン果汁 6 砂糖 4.8 うすくちしょうゆ 4.2 押麦 3.9 冷凍鶏肉皮引 32.5 セロリ 6.5 じゃがいも 26 にんじん 13 キャベツ 26 たまねぎ 26 冷凍豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 じゃがいも 26 にんじん 13 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 神戸市産みそ 15.6 削節 2.6 ガーリック 0.03 たべる小魚 1袋(5)	冷凍豚肉 65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 26 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 2.6 みりん 0.91 片栗粉 0.91 片栗粉 45.5 冷凍油揚げ 3.9 じゃがいも 26 にんじん 13 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 神戸市産みそ 15.6 削節 2.6 たべる小魚 1袋(5)	冷凍鶏肉皮付切込み 78 しょうが 0.78 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 トウバンジャン 0.1 料理酒 2.6 片栗粉 0.52 大豆水煮 2.6 片栗粉 1.95 なたね油(揚げ用) 2.6 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3 小松菜 19.5 豚肉スライス 26 にんじん 13 たまねぎ 19.5 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 10.4 うすくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 削節 0.39 塩 0.04	アプリコットジャム 1袋(15) スパゲティ 28.6 冷凍鶏肉皮引 39 にんじん 19.5 ビーマン 6.5 たまねぎ 58.5 なたね油(いため用) 0.78 パター 1.3 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.95 塩 0.78 カレー粉 0.78 なたね油(いため用) 0.26 冷凍いか 52 塩 0.26 チリパウダー 0.39 米粉 2.6 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 3.25	冷凍豚肉 32.5 大豆 15.6 冷凍生揚げ 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 竹輪 13 キャベツ 39 砂糖 0.91 こいくちしょうゆ 2.6 削節 1.3 さくらんぼゼリー 1個(50)	鶏手羽先(2本) 80 なたね油(いため用) 0.8 カットベーコン 16.9 じゃがいも 58.5 たまねぎ 16.9 パセリ 0.26 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.02 冷凍ホールコーン 13 スイートコーンペースト 52 冷凍鶏肉皮引 26 にんじん 19.5 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 39ml キンパイン(濃縮) 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.03		

石けんを
使って
しっかり
手あらい!



- 手のひら
- 手のこう
- 指のあいだ
- つめ
- 手首