



# 令和6年 11月 こんだて表 (2・6地区)

★=季節料理 ○=新料理

○=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。

u

日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> 田作り風	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのにも <input type="checkbox"/> いんげんのひからいため	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> クリームパグティ <input type="checkbox"/> カリフラワーのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ヒレカツ <input type="checkbox"/> ヒレカツ <input type="checkbox"/> ケチャップソース <input type="checkbox"/> こまつなとくあんのいためる <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> キャベツのあまからいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハ宝菜 <input type="checkbox"/> ミートボールのからあげ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークチャップ <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> みそにこみうどん <input type="checkbox"/> あじのたつたあげ	<input type="checkbox"/> 新料理 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ○ヤンニョムチキン <input type="checkbox"/> チンゲンサイコンのスープ	<input type="checkbox"/> 季節料理 <input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> 五目タンメン <input type="checkbox"/> ★ハニーポテト
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 30 冷凍生揚げ 35 ジャがいも 50 にんじん 15 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 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	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 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	みかんジャム 1袋(15) 兵庫県産パスタ 22 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍こまつな 20 にんじん 10 たまねぎ 5 冷凍ホールコーン 20 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.4 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 カットベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	豚ヒレカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 こいくちしょうゆ 0.2 木綿豆腐 35 油揚げ 3 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 30 ジャがいも 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 キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 0.2	チキンハンバーグ 1コ(60) 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 ウスターソース 3 カットベーコン 20 ジャがいも 30 にんじん 15 冷凍こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干しいいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 片栗粉 1 レーミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.5 鶏ニカゲルメイナー 25 ジャがいも 25 にんじん 50 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 0.75 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 だいごん 30 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 みりん 0.2 こいくちしょうゆ 1.5 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5	冷凍鶏肉皮付 60 料理酒 1.5 塩 0.2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 トマトケチャップ 4 おろしにんにく 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 トマトケチャップ 4.5 みりん 3 コチジャン 1 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.03	タンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍こまつな 5 はくさい 40 干しいいたけ 0.3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6

日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	<input type="checkbox"/> 季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はい肉のオイスターソース <input type="checkbox"/> ★きのこスープ <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<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"/> 牛どんどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛どんどんの具 <input type="checkbox"/> あまからごぼう <input type="checkbox"/> とうふと野菜のスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> たいず入りチキンカレー <input type="checkbox"/> ブロッコリーのガーリックため	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のうまに <input type="checkbox"/> ひじきととうろくしものにも	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングそえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(のり) <input type="checkbox"/> けい肉のみぞれあえ <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> 肉みそどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉みそどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> けい肉のしょうがじる
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 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 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干しいいたけ 0.3 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01 アップルゼリー 1コ(60)	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 4 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 ジャがいも 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 チキンブイヨン(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 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 ジャがいも 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 ごぼう 40 片栗粉 4.4 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 冷凍豆腐 45 にんじん 20 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいいたけ 0.3 ポークブイヨン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 ジャがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チキンブイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 冷凍ブロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1	牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 20 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角ごんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5.5 料理酒 2 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 カットベーコン 5 にんじん 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	冷凍豚肉 35 ジャがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 だいごん 50 きゅうり 10 ごまドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉(ひき肉) 20 たけのこ水煮 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 トウバンジャン 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 0.15 米粉 3 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 0.15 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 1 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 1 ジャがいも 30 しょうが 10 たまねぎ 25 キャベツ 15 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 削節 1.5	

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。

エネルギー	616kcal
たんぱく質エネルギー比	17.7%
脂肪エネルギー比	31.7%
カルシウム	316 mg
マグネシウム	84 mg
鉄	2.8 mg
ビタミンA	351 µgRAE
ビタミンB1	0.44 mg
ビタミンB2	0.55 mg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	5.5 g
食塩相当量	2.3 g

## アレルギー情報のお知らせ!!

令和6年11月の献立より、「使用食品一覧表」の表示が一部変わります。

★「マカダミアナッツ」を追加



★「まつたけ」を削除

\*今回の変更は、「食品表示基準について」(消費者庁)の一部改訂によるものです。

## 11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

神戸市教育委員会 (一財)神戸市学校給食会