



# 令和6年 12月 こんだて表 (1・3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。

u003c/div>

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)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> すきやき <input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マカロニのトマトに <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> だいごんのみそに <input type="checkbox"/> ぶた肉とふのたまごとじ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> しゅうまいのからあげ(えび) <input type="checkbox"/> とんじやがスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さわらのたつたあげ <input type="checkbox"/> ○塩こうじじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こうやの五目に <input type="checkbox"/> ひじきのにも	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ミルク(コーヒー) <input type="checkbox"/> けい肉のスパイシーに <input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> あじのゆず香あげ <input type="checkbox"/> ほうとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハッシュドベジタブル <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 中華ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色に <input type="checkbox"/> みかん
おかずの内容(g)	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにゃく 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	マカロニ 7 冷凍豚肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	だいごん 55 冷凍鶏肉皮付 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにゃく 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 合わせたみそ 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1 おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1	りんごジャム 1袋(15) しゅうまい(えび) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 たまねぎ 4 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍鶏肉皮付 30 塩こうじ 1.5 にんじん 15 キャベツ 30 れんこん水煮 10 白ねぎ 5 塩こうじ 2 合わせみそ 6 削節 1.5	凍り豆腐 13 冷凍牛肉 30 にんじん 25 たまねぎ 20 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	ミルク(コーヒー) 1袋(5) 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 ゆず果汁 2 砂糖 3.5 うすくちしょうゆ 3 ほうとう 20 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 だいごん 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2	備蓄用ハッシュドベジタブル 180 たまねぎ 23 にんじん 12 マッシュルーム 12 ハヤシルウ 12 トマト 1.4 植物油脂 1.2 調味料等 ポテトとお米のささみカツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 ブロッコリー 35 中華ドレッシング 1袋(10)	豆乳チキンハンバーグ 1コ(60) チキンパイオン(ストリート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 35 冷凍さやいんげん 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 料理酒 1 削節 1 みかん 1コ(85)

日	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉のなんばんづけ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> けい肉のこはくあげ <input type="checkbox"/> 野菜スープ	★冬至料理 <input type="checkbox"/> ごはん ★かぼちゃのそぼろあんかけ <input type="checkbox"/> ごじる ミニゼリー(洋なし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ミートボールのチリソース <input type="checkbox"/> 春雨スープ	<input type="checkbox"/> だいずごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいずごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのあまずつけ <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングそえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> アイルランドドレッシング	<input type="checkbox"/> ほうれんそうパン <input type="checkbox"/> 野菜のクリームスープ <input type="checkbox"/> さつまいもだいずのかりんとう
おかずの内容(g)	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 16 たまねぎ 5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 35 冷凍油揚げ 3 ごまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 2切(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮引ひき肉 25 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 チキンパイオン(ストリート) 6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 6 酢 2.5 料理酒 1 トウバンジャン 0.1 片栗粉 0.5 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	レバーミートボール 3コ(45) たまねぎ 15 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 チキンパイオン(ストリート) 6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 6 酢 2.5 料理酒 1 トウバンジャン 0.1 片栗粉 0.5 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 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 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 15 だいごん 20 ごぼう 15 干ししいたけ 0.3 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	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 アイルランドドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 20 キャベツ 30 だいごん 25 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 25 チキンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 40 なたね油(揚げ用) 1.5 いりだいず 7 黒砂糖 4 塩 0.1

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	17.3%
脂肪エネルギー比	30.6%
カルシウム	350 mg
マグネシウム	85 mg
鉄	3.1 mg
ビタミンA	422 μgRAE
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	0.54 mg
ビタミンC	29 mg
食物繊維	5.0 g
食塩相当量	2.3 g

## 「ハッシュドベジタブル」の使用について

### 1・3地区 12月12日(木)



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。

賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。

主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児童に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へ問い合わせてください。

## 12月目標 食事の大切さを知ろう

神戸市教育委員会 (一財)神戸市学校給食会

— なまえ: \_\_\_\_\_