



# 令和6年 11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号例: □=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ご自分で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	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)	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> 小松菜と豚肉の炒め物 <input type="checkbox"/> 押麦と野菜のスープ煮	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきの煮物 <input type="checkbox"/> いんげんのピリ辛炒め	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークチャップ <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> みそ煮込みうどん <input type="checkbox"/> あじのたつた揚げ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○ヤンニョムチキン <input type="checkbox"/> チンゲン菜とコーンのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうま煮 <input type="checkbox"/> キャベツの甘辛炒め	<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"/> そえ野菜(小松菜) <input type="checkbox"/> みそ汁 <input type="checkbox"/> 食べる小魚	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 豚ヒレカツ 1枚(50) <input type="checkbox"/> ケチャップソース 1袋(10) <input type="checkbox"/> 小松菜 39 <input type="checkbox"/> きざみたくあん 10.4 <input type="checkbox"/> 白ごま 0.91 <input type="checkbox"/> けりちしょうゆ(卵) 3.9 <input type="checkbox"/> 水綿豆腐 45.5 <input type="checkbox"/> 油揚げ 3.9 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 13 <input type="checkbox"/> キャベツ 19.5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 19.5 <input type="checkbox"/> 合わせみそ 15.6 <input type="checkbox"/> 削節 2.6 <input type="checkbox"/> たべる小魚 1袋(5)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のうま煮 <input type="checkbox"/> ポテトコロッケ <input type="checkbox"/> ひきとどうもろこしの煮物 <input type="checkbox"/> グリル野菜(ブロッコリー)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉 45.5 <input type="checkbox"/> 冷凍生揚げ 39 <input type="checkbox"/> にんじん 32.5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 52 <input type="checkbox"/> 白ねぎ 13 <input type="checkbox"/> 角こんにゃく 26 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> ほうきしょうゆ 3.9 <input type="checkbox"/> キンpira(濃縮) 5.2 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ 2.6 <input type="checkbox"/> ウスターソース 2.6 <input type="checkbox"/> 料理ワイン 2.6 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> 冷凍ブロッコリー 52 <input type="checkbox"/> カットベーコン 6.5 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.52 <input type="checkbox"/> 塩 0.13 <input type="checkbox"/> こしょう 0.02 <input type="checkbox"/> ガーリック 0.03	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉 32.5 <input type="checkbox"/> 冷凍えび 19.5 <input type="checkbox"/> 冷凍いか 13 <input type="checkbox"/> 料理酒 0.98 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 39 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 10.4 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.65 <input type="checkbox"/> ポテトコロッケ 1個(60) <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 6 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 2.6 <input type="checkbox"/> ひじき 3.9 <input type="checkbox"/> 冷凍ホールコーン 13 <input type="checkbox"/> カットベーコン 6.5 <input type="checkbox"/> にんじん 10.4 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.52 <input type="checkbox"/> 砂糖 1.3 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用) 2 <input type="checkbox"/> アロマ(ベーコン) 1個(22)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 冷凍牛肉 39 <input type="checkbox"/> 冷凍生揚げ 45.5 <input type="checkbox"/> じゃがいも 52 <input type="checkbox"/> にんじん 19.5 <input type="checkbox"/> じゃまぼう 26 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.78 <input type="checkbox"/> 合わせみそ 3.9 <input type="checkbox"/> 砂糖 1.3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1.04 <input type="checkbox"/> チンゲン菜 39 <input type="checkbox"/> 冷凍鶏肉皮引 19.5 <input type="checkbox"/> にんじん 9.1 <input type="checkbox"/> たまねぎ 26 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用) 0.52 <input type="checkbox"/> 砂糖 1.3 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ 1.3 <input type="checkbox"/> 酢 1.3 <input type="checkbox"/> 料理酒 0.39 <input type="checkbox"/> 塩 0.26
おかずの内容(g)	さわら 1切(50) 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 冷凍豚肉 19.5 こいくちしょうゆ 0.65 料理酒 1.3 冷凍小松菜 39 にんじん 20 白ねぎ 13 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 こしょう 0.02 押麦 6.5 冷凍鶏肉皮引 32.5 じゃがいも 52 にんじん 13 キャベツ 39 たまねぎ 39 冷凍ホールコーン 13 なたね油(いため用) 0.78 チンゲン菜(濃縮) 6.5 うすくちしょうゆ 3.9 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03	まぐろ油漬 39 ひじき 3.9 冷凍かもどき 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 削節 1.3 冷凍さやいんげん 26 冷凍豚肉角切 2.6 にんじん 13 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 にんじん 13 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 酢 1.95 料理酒 1.95 トウバンジャン 0.13	冷凍豚肉 65 塩 0.26 こしょう 0.02 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 15.6 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 0.52 トマトケチャップ 10.4 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.3 にんじん 52 まぐろ油漬 26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 冷凍豚肉角切 2.6 こしょう 0.02 煎じがら(卵) 32.5 じゃがいも 52 にんじん 32.5 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 チンゲン菜(濃縮) 5.2 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.03	冷凍うどん 58.5 冷凍鶏肉皮引 45.5 料理酒 0.98 冷凍油揚げ 6.5 にんじん 19.5 大根 39 ごぼう 19.5 青ねぎ 3.9 赤みそ 13 こいくちしょうゆ 0.65 料理酒 1.3 みりん 0.26 削節 2.6 あじ 1切(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 0.6 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6	冷凍鶏肉皮付 78 料理酒 1.95 塩 0.26 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 トマトケチャップ 5.85 みりん 3.9 コチジャン 1.3 チンゲン菜 39 冷凍豚肉 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 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04	冷凍豚肉 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 こいくちしょうゆ 5.2 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 キャベツ 39 冷凍牛肉ひき肉 39 たまねぎ 39 しょうが 1.3 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 3.25 塩 0.52 こしょう 0.02 片栗粉 0.26	豚ヒレカツ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 小松菜 39 きざみたくあん 10.4 白ごま 0.91 けりちしょうゆ(卵) 3.9 水綿豆腐 45.5 油揚げ 3.9 干ししいたけ 13 キャベツ 19.5 たまねぎ 19.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 たべる小魚 1袋(5)	牛肉 45.5 冷凍生揚げ 39 にんじん 32.5 たまねぎ 52 白ねぎ 13 角こんにゃく 26 なたね油(いため用) 0.78 ほうきしょうゆ 3.9 キンpira(濃縮) 5.2 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 52 カットベーコン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 塩 0.13 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	冷凍豚肉 32.5 冷凍えび 19.5 冷凍いか 13 料理酒 0.98 にんじん 19.5 たまねぎ 39 青ねぎ 10.4 干ししいたけ 0.65 なたね油(いため用) 0.78 ポテトコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 こいくちしょうゆ 2.6 ひじき 3.9 冷凍ホールコーン 13 カットベーコン 6.5 にんじん 10.4 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 なたね油(揚げ用) 2 アロマ(ベーコン) 1個(22)	冷凍牛肉 39 冷凍生揚げ 45.5 じゃがいも 52 にんじん 19.5 じゃまぼう 26 なたね油(いため用) 0.78 合わせみそ 3.9 砂糖 1.3 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 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 酢 1.3 料理酒 0.39 塩 0.26		
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)	中学生一食あたり 平均栄養量	<b>アレルギー 情報の お知らせ!!</b> 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。	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のオスターソース炒め <input type="checkbox"/> ★きのこスープ <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> あらびきソーセージ	<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"/> わかさぎのから揚げ <input type="checkbox"/> 鶏肉のしょうが汁 <input type="checkbox"/> ミニゼリー(ピーチ)	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> クリームスハゲティ <input type="checkbox"/> グリル野菜(カリフラワー)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(のり) <input type="checkbox"/> 鶏肉のみぞれあえ <input type="checkbox"/> 豚肉と野菜のスープ	<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"/> 甘辛ごぼう <input type="checkbox"/> 豆腐と野菜のスープ	<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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥 <input type="checkbox"/> しゅうまいのから揚げ <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	エネルギー 794kcal たんぱく質エネルギー比 17.1% 脂肪エネルギー比 29.2% カルシウム 361mg マグネシウム 107mg 鉄 3.7mg ビタミンA 469μgRAE ビタミンB1 0.55mg ビタミンB2 0.59mg ビタミンC 30mg 食物繊維 6.9g 食塩相当量 2.8g		
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 52 にんじん 13 たまねぎ 45.5 なたね油(いため用) 0.78 料理ワイン 1.3 塩 0.13 こしょう 0.01 オイスターソース 2.6 片栗粉 0.52 冷凍しめじ 13 冷凍えのきたけ 13 干ししいたけ 0.39 冷凍豚肉 26 水綿豆腐 45.5 にんじん 6.5 青ねぎ 3.9 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 10.4 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 2.6 塩 0.26 こしょう 0.02 アップルゼリー 1個(60)	冷凍豚肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 マツタケ水蒸し 9.1 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 39 トマトピューレ 2.6 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.06 大根 65 きゅうり 13 ごまドレッシング 1袋(10) 荒焼チキンウナ 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍豚肉ひき肉 26 たけのこ水蒸し 13 にんじん 10.4 冷凍小松菜 6.5 なたね油(いため用) 0.52 合わせみそ 1.95 こいくちしょうゆ 0.26 料理酒 0.65 トマトケチャップ 0.07 片栗粉 0.2 わかさぎ 45.5 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.95 冷凍鶏肉皮付 45.5 じゃがいも 26 にんじん 13 たまねぎ 32.5 たまねぎ 19.5 青ねぎ 6.5 しょうが 0.78 うすくちしょうゆ 4.55 塩 0.65 こしょう 0.03 削節 1.95 ピーチゼリー(ミニ) 1個(21)	みかんジャム 1袋(15) 兵庫県産パスタ 28.6 冷凍鶏肉皮引 26 冷凍小松菜 26 にんじん 13 たまねぎ 26 冷凍ホールコーン 6.5 マツタケ水蒸し 9.1 なたね油(いため用) 0.52 バター 1.3 牛乳 19.5ml ホウダイソース 26 チンゲン菜(濃縮) 4.55 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.03 なたね油(いため用) 0.26 冷凍カリフラワー 5.2 カットベーコン 19.5 うすくちしょうゆ 2.6 なたね油(いため用) 0.52 塩 0.13 こしょう 0.01	ふりかけ(のり) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.26 こしょう 0.02 片栗粉 5.85 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.34 酢 3.9 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍さやいんげん 6.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	冷凍牛肉 52 たまねぎ 39 青ねぎ 3.9 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 削節 0.65 ごぼう 52 片栗粉 5.72 なたね油(揚げ用) 3.25 白ごま 0.65 砂糖 2.6 冷凍豆腐 58.5 にんじん 19.5 ほうれん草 13 たまねぎ 32.5 干ししいたけ 0.39 ポークパイオン 15.6 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.03	タンメン 10.4 豚肉 26 冷凍えび 13 料理酒 0.33 冷凍液卵 13 にんじん 13 冷凍小松菜 6.5 干ししいたけ 0.52 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 13 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.65 塩 1.04 こしょう 0.03 さつまいも 78 なたね油(揚げ用) 2.6 はちみつ 7.8	冷凍鶏肉皮付 78 鶏レバー 16.9 白ねぎ 15.6 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 しゅうまい(卵) 2個(36) なたね油(揚げ用) 1.5 じゃがいも 39 小松菜 19.5 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6	スライスチーズ 1枚(20) チンパンバーグ 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 ウスターソース 3 カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 冷凍小松菜 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02			

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会

年 組 名前: