



令和6年 12月 こんだて表 (センター地区)

★=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"/> 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"/> アイランドドレッシング	<input type="checkbox"/> だいでごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいでごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのあますつけ <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> ミルメーク(コーヒー) <input type="checkbox"/> けい肉のスパイシー焼 <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"/> ほうれんそうパン <input type="checkbox"/> 野菜のクリームスープ <input type="checkbox"/> さつまいもどらいずがりんと	<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"/> 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	<input type="checkbox"/> パ <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"/> パ <input type="checkbox"/> ぶた肉のなんばんづけ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> マカロニのトマトに <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ
おかずの内容(g)	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 アイランドドレッシング 1袋(8)	蒸しだいで 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 ていくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 削節 0.5 わかさぎ 3.5 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 ていくちしょうゆ 2 酢 2 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 15 だいこん 20 ごぼう 15 干しいたけ 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	ミルメーク(コーヒー) 1袋(5) 40 冷凍鶏肉皮付 13 鶏 13 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.2 ホールトマト 10 砂糖 0.3 ていくちしょうゆ 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 0.4 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 干しいたけ 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 0.03	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 冷凍ほうとう 60 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 だいこん 30 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2	冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 20 キャベツ 30 だいこん 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 チンピイオン(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 いりだいで 7 黒砂糖 4 塩 0.1	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 糸こんにやく 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 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 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	鶏りチキハバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 チンピイオン(ストリート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 さつまいも 35 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 削節 1 みかん 1コ(85)	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 なたね油(いため用) 0.6 酢 5 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 35 冷凍油揚げ 3 塩 0.3 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 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 3 こいくちしょうゆ 3 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 いりだいで 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 ていくちしょうゆ 0.8	

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"/> パ <input type="checkbox"/> けい肉のこはくあげ <input type="checkbox"/> 野菜スープ	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> だいこんのみそに <input type="checkbox"/> ぶた肉とふのたまごどじ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハッシュドベジタブル <input type="checkbox"/> さざみカツ <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> フロッコリー <input type="checkbox"/> 中華ドレッシング	★冬至料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ★かぼちゃのそぼろあんかけ <input type="checkbox"/> ごじる <input type="checkbox"/> ミニゼリー(洋なし)	<input type="checkbox"/> パ <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"/> パ <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"/> 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"/> ひじきのもの
おかずの内容(g)	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	だいこん 55 冷凍鶏肉皮付 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 砂糖 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	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 ポテトとおろのささみカツ 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)	冷凍かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮引き肉 25 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 0.4 だいでペースト 15 豆乳 15ml 豚肉 20 にんじん 15 だいこん 35 つきこんにやく 5 合わせみそ 9 削節 2 洋なしゼリー(ミニ) 1コ(21)	レバーミートボール 3コ(45) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 15 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 チンピイオン(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 トウモロコシ 0.1 片栗粉 0.7 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 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 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 0.02	さわら 1切(50) しょうが 0.5 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 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 40 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 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	


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	30.7%
カルシウム	350mg
マグネシウム	85mg
鉄	3.1mg
ビタミンA	422μgRAE
ビタミンB1	0.43mg
ビタミンB2	0.55mg
ビタミンC	29mg
食物繊維	5.0g
食塩相当量	2.3g

「ハッシュドベジタブル」の使用について

センター地区 12月18日(水)



神戸市の学校給食では、気象情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: _____