

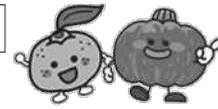


# 令和6年 12月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☒=食べない(代替食持参もしい) ■=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。

★=冬至料理

○=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。

u>

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)
献立	<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"/> 大豆ごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 大豆ごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎの甘酢づけ <input type="checkbox"/> 沢煮 椀 <input type="checkbox"/> グレープゼリー	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> ミルク(コーヒー) <input type="checkbox"/> 鶏肉のスパイシー焼き <input type="checkbox"/> チンゲン菜のスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(レモン)	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> あじのゆず香揚げ <input type="checkbox"/> ほうとう <input type="checkbox"/> きざみこんぶの炒め物	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> 野菜のクリームスープ <input type="checkbox"/> さつま芋と大豆のかりんとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> すき焼き <input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉揚げ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色煮 <input type="checkbox"/> みかかん	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> しゅうまいのから揚げ(えび) <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 豚肉のなんばんづけ <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> マカロニのトマト煮 <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ(粉末) 15.6 ポークパイオン 6.5 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 にんじん 13 キャベツ 52 きゅうり 13 アイランドドレッシング 1袋(8)	煮しだいず 13 油揚げ 3.9 しらす干し 3.9 にんじん 6.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 塩 0.13 削節 0.65 わかさぎ 45.5 米粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 酢 2.6 冷凍豚肉糸切 39 みず 1.3 にんじん 19.5 だいこん 26 干ししいたけ 0.39 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 グレープゼリー 1個(60)	ミルク(コーヒー) 1袋(5) 冷凍鶏肉皮付 16.9 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.26 ホールトマト 13 砂糖 0.39 こいくちしょうゆ 0.65 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 削節 0.26 カレールウ 0.26 片栗粉 0.52 チンゲンサイ 26 冷凍鶏肉 26 木綿豆腐 32.5 にんじん 13 たまねぎ 19.5 なたね油(いため用) 0.26 ポークパイオン 10.4 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04 レモンゼリー(ミニ) 1個(22)	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 3.5 砂糖 3 うすくちしょうゆ 3 冷凍ほうとう 78 冷凍鶏肉皮引 32.5 料理酒 0.98 かぼちゃ 26 にんじん 13 だいこん 39 青ねぎ 3.9 干ししいたけ 0.39 合わせみそ 0.52 こいくちしょうゆ 6.2 みりん 2.6 削節 2.6 きざみこんぶ 3.9 冷凍豚肉 19.5 にんじん 9.1 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.13	冷凍鶏肉皮引 39 にんじん 26 キャベツ 39 だいこん 32.5 なたね油(いため用) 0.78 パター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 32.5 チンパイオン(濃縮) 6.5 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.03 さつまいも 52 なたね油(揚げ用) 1.95 いりだいず 9.1 黒砂糖 5.2 塩 0.13	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 牛肉 45.5 冷凍焼き豆腐 45.5 にんじん 15.6 はくさい 78 白ねぎ 19.5 糸こんにゃく 26 なたね油(いため用) 0.52 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.39 なたね油(揚げ用) 7.8	亜麻リキハンバーグ 1個(60) なたね油(いため用) 0.4 チンパイオン(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 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 削節 1.3 みかん 1個(85)	りんごジャム 1袋(15) しゅうまい(えび) 4個(72) なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 19.5 たまねぎ 26 こいくちしょうゆ 3.9 酢 6.5 一味とうがらし 0.02 木綿豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.02	冷凍豚肉 65 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 にんじん 7.8 たまねぎ 19.5 ポークパイオン 6.5 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.9 ホールトマト 26 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.39 味噌 10.4 トマトソース 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.39 いりだいず 0.39 白ごま 0.65 あおさ 0.13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04	

日	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のこはく揚げ <input type="checkbox"/> 野菜スープ	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> つくだ煮 <input type="checkbox"/> 大根のみそ煮 <input type="checkbox"/> 豚肉とふの卵とじ	<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"/> ゆで野菜(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"/> ★かぼちゃのそぼろあんかけ <input type="checkbox"/> 汁 <input type="checkbox"/> 白身魚フライ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(洋なし)	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> フライビーンズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さわらのたつた揚げ <input type="checkbox"/> 塩こうじ汁 <input type="checkbox"/> きんぴら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 高野の五目煮 <input type="checkbox"/> ひじきの煮物 <input type="checkbox"/> にんじんコロッケ	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(Ⅷ訂)」に基づき 算出しています。
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 90 しょうが 0.9 こいくちしょうゆ 3.75 料理酒 0.75 片栗粉 6.75 米粉 2.25 なたね油(揚げ用) 6 カットベーコン 19.5 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 塩 0.39 こしょう 0.02	つくだ煮(ひじきのり) 1袋(10) だいこん 71.5 冷凍鶏肉皮付 45.5 竹輪 19.5 にんじん 19.5 角こんにゃく 13 なたね油(いため用) 0.78 合わせみそ 6.5 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 削節 1.3 おつゆふ 6.5 冷凍液卵 26 冷凍豚肉 19.5 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 削節 1.3	備蓄用ハッシュドベジタブル 234 たまねぎ 30 にんじん 16 マッシュルーム 16 ハヤシルウ 16 トマト 1.8 植物油脂 1.6 調味料等 ポテとお米のささみカツ 2個(80) なたね油(揚げ用) 8 ブロッコリー 45.5 中華ドレッシング 1袋(10)	冷凍かぼちゃ皮付 58.5 冷凍鶏肉皮引き肉 32.5 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.39 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.65 片栗粉 0.52 だいずペースト 19.5 豆乳 19.5ml 豚肉 26 にんじん 19.5 だしゆれんそう 19.5 左まなこ 3.9 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 0.52 塩 0.03 こしょう 0.03 なたね油(いため用) 26 片栗粉 2.6 なたね油(揚げ用) 1.95 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3	レーミートボール 4個(60) なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 19.5 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 チンパイオン(ストリート) 7.8 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 1.3 トマトケチャップ 7.8 酢 3.25 料理酒 0.13 ハンジャン 0.13 片栗粉 0.91 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 ほうれんそう 19.5 白ねぎ 6.5 左まなこ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 0.52 塩 0.03 こしょう 0.03 なたね油(いため用) 26 片栗粉 2.6 なたね油(揚げ用) 1.95 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3	さわら 1切(50) 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 39 塩こうじ 3.9 にんじん 19.5 キャベツ 39 れんこん水煮 13 白ねぎ 6.5 塩こうじ 2.6 合わせみそ 7.8 削節 1.95 ごぼう 39 にんじん 13 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.39	凍り豆腐 16.9 冷凍牛肉 39 にんじん 32.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 角こんにゃく 13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 ひじき 5.2 冷凍豚肉糸切 13 にんじん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 0.65 削節 0.65 にんじんコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6	エネルギー 803kcal たんぱく質エネルギー比 16.7% 脂肪エネルギー比 28.8% カルシウム 395mg マグネシウム 112mg 鉄 4.4mg ビタミンA 552μgRAE ビタミンB1 0.55mg ビタミンB2 0.62mg ビタミンC 38mg 食物繊維 7.0g 食塩相当量 2.9g

## 「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。