



# 令和6年 5月 こんだて表 (5地区)

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。

★=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。  
※今月はありません

日	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> セルフドッグ	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん
	<input type="checkbox"/> ぶた肉のなんばんづけ	<input type="checkbox"/> フィッシュ&チップス	<input type="checkbox"/> 牛肉のオムスターソースいため	<input type="checkbox"/> ○さわらの野菜あんかけ	<input type="checkbox"/> しゅうまいのからあげ(揚げ)	<input type="checkbox"/> ポークカレー	<input type="checkbox"/> ぶた肉の黒糖に	<input type="checkbox"/> 背割パン	<input type="checkbox"/> ふりがけ(ひじきウエット)	<input type="checkbox"/> けい肉のトマトに	<input type="checkbox"/> ますのからあげ	<input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうまに
おかずの内容(g)	<input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> スー	<input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ピーフンいため	<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> 牛肉と青菜のしょうがじる	<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> こまつなとぶた肉いため	<input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> いんげんのひりからいため
	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 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 35 なたね油(揚げ用) 1 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 キャベツ 50 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 こしょう 0.02	冷凍牛肉 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 オムスターソース 2 片栗粉 0.4 木綿豆腐 45 にんじん 20 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどうゼリー 1コ(70)	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 5 たまねぎ 10 冷凍むききだめ 5 冷凍ホールコーン 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 1 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.5 ちらしまぼこ(白身) 15 にんじん 15 たけのこ水煮 20 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 こしょう 0.02 かしわもち 1コ(30)	しゅうまい(えび) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 ピーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレーパウ(粉末) 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 にんじん 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 キャベツ 35 きゅうり 5 糖餡ドレッシング 1袋(10)	冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 牛肉 30 チンゲンサイ 10 にんじん 30 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 塩 0.1 こしょう 0.01 削節 1.5	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 つきごんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 塩 0.1 カレー粉 0.2 トドケツクティック 1本(8) カットベーコン 20 冷凍豚肉 15 じゃがいも 30 料理酒 1 冷凍こまつな 30 にんじん 15 白ねぎ 10 しょうが 0.4 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	ふりがけ(ひじき) 1袋(28) 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 ホールトマト 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきごんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 塩 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 冷凍豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 にんじん 15 白ねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ホールトマト 20 片栗粉 0.3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 砂糖 1 冷凍グリーンピース 25 カットベーコン 8 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 削節 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 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	
こんだて	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん(小)	<input type="checkbox"/> パン	★季節料理 <input type="checkbox"/> ★たけのこごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たけのこごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 小型パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、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。	
おかずの内容(g)	ポトクロック 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 チンゲンサイ 30 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	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレーパウ(粉末) 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいたい 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	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 たまねぎ 1 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 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.2 こしょう 0.01 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 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 干しいたけ 0.5 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 いちごゼリー 1コ(50)	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 干しいたけ 0.5 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 いちごゼリー 1コ(50)	鶏りキハツバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 キノコパイオン(ストレート) 7 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 30 ごぼう 40 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 つきごんにやく 10 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	冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 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 0.02 パプリカ 0.03 冷凍ブロッコリー 40 砂糖 1	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 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 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	エネルギー 620kcal たんぱく質エネルギー比 17.3% 脂肪エネルギー比 32.1% カルシウム 320mg マグネシウム 84mg 鉄 2.9mg ビタミンA 349µgRAE ビタミンB1 0.43mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.2g		
	主な原材料										たまねぎ にんじん マッシュルーム 調味料 等	

## 5月目標 好ききらいをしないで食べよう

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会

