



令和6年 5月 こんだて表 (特別支援学校)

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"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> だいたいの洋風にごみ <input type="checkbox"/> 煮野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> キャベツのとりそばろに <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こうやの五目に <input type="checkbox"/> ひじきのにもの	<input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 青煎パン <input type="checkbox"/> ロングバーグ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 野菜スープ	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○さわらの野菜あんかけ <input type="checkbox"/> 若竹じる <input type="checkbox"/> かぼちゃプリン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ひじきウエット) <input type="checkbox"/> けい肉のうまに <input type="checkbox"/> こまつなとぶた肉のいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> フィッシュ&チップス <input type="checkbox"/> 白身魚フライ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> スープに	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 味のオスターソースいため <input type="checkbox"/> どうふと野菜のスープ <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> けい肉のチャウダー <input type="checkbox"/> だいたいのあまからに
	冷凍牛肉 30 だいたいの水煮 20 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 パブリカ 0.03 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	ます 1切(50) 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 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 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 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	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 つきこんにやく 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 たまねぎ 30 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	ホドドックハンバーグ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 カットベーコン 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 15 たまねぎ 30 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	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.5 ちらしかまぼ(白里) 15 にんじん 20 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	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 冷凍ホールコーン 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.5 たらしかまぼ(白里) 15 にんじん 20 わけがめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 削節 1 出しごんぶ 0.5 かぼちゃプリン 1コ(40)	ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 チンゲンサイ 30 豚肉 20 冷凍豆腐 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	ふりかけ(ひじき) 1袋(28) 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 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 塩 0.5 こしょう 0.01	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 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 塩 0.5 こしょう 0.02	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 カレールウ(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	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 オスターソース 2 牛乳 20ml ホワイトソース 20 冷凍豆腐 45 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 冷凍ほうれんそう 15 だししょうゆ 30 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)	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 だいたいの水煮 20 にんじん 9 カットベーコン 8 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1.5 みりん 1	
おかずの内容(g)													
日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	小学生中学生一食あたり 平均栄養量	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。		
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉の黒糖に <input type="checkbox"/> 牛肉と野菜のしょうがしる	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ <input type="checkbox"/> いちごゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おろしハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色きんぴら	<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	★季節料理 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> けい肉のトマトに ★グリーンスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のあまずつけ <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> しょうまいのからあげ(えび)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ポークカレー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 雑糧ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> さわにわん	★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	※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。		
	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 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	焼そばめん 20 冷凍豚肉 40 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 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 0.2 こしょう 0.01 いちごゼリー 1コ(50)	頭取りハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンパイオン(ストレート) 7 砂糖 1 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 干しいたけ 0.5 つきこんにやく 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	冷凍豚肉 15 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 ホールトマト 20 砂糖 0.3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍グリーンピースペースト 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)	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 砂糖 0.3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍グリーンピースペースト 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 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)	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	しょうまい(えび) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 ビーフン 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 カレールウ(粉末) 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 5 キャベツ 35 きゅうり 5 雑糧ドレッシング 1袋(10)	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 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 冷凍豚肉糸切 15 冷凍ほうれんそう 10 にんじん 15 ごぼう 15 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	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 320 mg マグネシウム 84 mg 鉄 2.9 mg ビタミンA 349 µgRAE ビタミンB1 0.43 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 24 mg 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.2 g	主な原材料 たまねぎ にんじん マッシュルーム 調味料 等 		
おかずの内容(g)													

5月目標 好ききらいをしないで食べよう