



令和6年 5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)	
献立	<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"/> ジャがいも <input type="checkbox"/> スープ煮	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ひじきエツ) <input type="checkbox"/> 鶏肉のうま煮 <input type="checkbox"/> 小松菜と豚肉の炒め物	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉の甘酢づけ <input type="checkbox"/> とんじやがスープ	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> メーブルジャム <input type="checkbox"/> 大豆の洋風煮込み <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"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○さわらの野菜あんかけ <input type="checkbox"/> ★若竹汁 <input type="checkbox"/> ★かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> ほうれん草のガーリック炒め <input type="checkbox"/> チンゲン菜のスープ	<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揚げ <input type="checkbox"/> ツナキャベツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おろしハンバーグ <input type="checkbox"/> しゅうまいのから揚げ(えび) <input type="checkbox"/> 五色きんぴら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> しゅうまいのから揚げ(えび) <input type="checkbox"/> 豚肉のなんばんづけ <input type="checkbox"/> きんぴら <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 豚肉のなんばんづけ <input type="checkbox"/> きんぴら <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のトマトソース <input type="checkbox"/> ★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"/> ポークカレー <input type="checkbox"/> ミートボールのから揚げ <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングそえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 柑橘ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 冷凍鶏肉皮付 78 料理ワイン 1.3 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 6.5 キャベツ 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03
おかずの内容(g)	白身魚フライ 1切(60) なたね油(揚げ用) 6 じゃがいも 45.5 なたね油(揚げ用) 1.3 カットベーコン 26 にんじん 26 キャベツ 65 たまねぎ 26 冷凍ホールコーン 9.1 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03	ふりかけ(ひじき) 1袋(28) 冷凍鶏肉皮付 52 冷凍生揚げ 39 にんじん 32.5 たまねぎ 39 片栗粉 7.8 青ねぎ 6.5 つきごんにやく 26 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 6.5 料理酒 2.6 削節 1.3 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 なたね油(いため用) 0.78 にんじん 19.5 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	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.26 こしょう 0.02 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 2.34 こいくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 6.5 酢 3.9 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 19.5 たまねぎ 26 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 3.25 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.02	メーブルジャム 1袋(12) 冷凍牛肉 39 大豆 13 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 13 ポークパイオン 6.5 ホールトマト 26 砂糖 0.65 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 0.03 パプリカ 0.04 冷凍ブロッコリー 52 イタリアンドレッシング 1袋(8)	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 冷凍むぎきだめ 5 冷凍ホールコーン 5 こしょう 0.03 ガーリック 0.03 チンゲン菜 39 料理酒 2.6 削節 2.6 冷凍カリフラワー 52 米餅 13 パセリ 0.78 塩 0.39 なたね油(揚げ用) 7.8 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 1.56 かしわもち 1個(30)	ポテトコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍ほうれん草 45.5 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.03 ガーリック 0.03 チンゲン菜 39 豚肉スライス 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 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04	冷凍うどん 58.5 冷凍牛肉 39 にんじん 13 たまねぎ 39 白ねぎ 6.5 カールウ(粉末) 9.1 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 2.6 削節 2.6 冷凍カリフラワー 52 米餅 13 パセリ 0.78 塩 0.39 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 1.56	頭刈りハンバーグ 1個(60) なたね油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 25 チンパイ(イストリート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 39 ごぼう 52 にんじん 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 干しいたけ 0.65 たまねぎ 1.3 ごま油 0.13 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 0.03	しゅうまい(えび) 4個(72) なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉糸切 39 ビーフン 15.6 にんじん 19.5 ほうれん草 19 たまねぎ 39 干しいたけ 0.65 白ごま 1.3 なたね油(いため用) 0.65 ごま油 0.13 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 0.03	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(いため用) 0.26 にんじん 3.9 ホールトマト 26 砂糖 0.39 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 酢 6.5 こしょう 0.03 片栗粉 0.65 緑ケトンソースペースト 32.5 カットベーコン 10.4 じゃがいも 39 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.39 冷凍油揚げ 3.9 じゃがいも 39 生クリーム 13 ポークパイオン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 アップルゼリー(ミニ) 1個(21)	冷凍鶏肉皮付 78 料理ワイン 1.3 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 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 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml 小松菜 19.5 ポークパイオン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 柑橘ドレッシング 1袋(10)		
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)	中学生一食あたり 平均栄養量			
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ますのから揚げ <input type="checkbox"/> キャベツの鶏そぼろ煮 <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> 鶏肉のチャウダー <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 豚肉の黒糖揚げ <input type="checkbox"/> 牛肉と青菜のしょうが汁	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <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"/> 高野の五目煮 <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> ひじきの煮物	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉と野菜のうま煮	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のオイスターソース炒め <input type="checkbox"/> 小松菜とたぐの炒め物 <input type="checkbox"/> 豆腐と野菜のスープ <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ★たけのこごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たけのこはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのから揚げ <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> ミニゼリー(洋梨)	<input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 背割パン <input type="checkbox"/> チキンスティック <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 野菜スープ	*栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(1訂)」に基づき算出しています。 エネルギー 787kcal たんぱく質エネルギー比 16.8% 脂肪エネルギー比 29.7% カルシウム 349mg マグネシウム 105mg 鉄 3.7mg ビタミンA 478μgRAE ビタミンB1 0.53mg ビタミンB2 0.56mg ビタミンC 31mg 食物繊維 7.3g 食塩相当量 2.7g		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)	ます 1切(60) 塩 0.48 こしょう 0.01 片栗粉 4.8 米粉 1.8 なたね油(揚げ用) 3.6 キャベツ 39 冷凍鶏肉皮引き肉 9.1 しょうが 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.39 塩 0.26 片栗粉 0.65 冷凍豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 19.5 たまねぎ 32.5 わかめ 0.91 合わせみそ 15.6 削節 2.6	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮引 32.5 鶏レバー 10.4 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 39 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 バター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 26 チキンパイオン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 炒り大豆 10.4 干ししらす 7.8 白ごま 0.65 あおさ 0.13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04	冷凍豚肉角切 65 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 合わせみそ 1.95 黒砂糖 5.2 みりん 2.6 牛肉スライス 39 チンゲン菜 39 にんじん 13 たまねぎ 19.5 白ねぎ 6.5 しょうが 0.39 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 冷凍さやいんげん 6.5 角ごんにやく 13 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ウスターソース 9.1 料理酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03 にんじん 52 まぐろ油漬 26 にんじん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02 いちごゼリー 1個(50)	凍り豆腐 16.9 冷凍牛肉 30 にんじん 32.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 冷凍グリーンピース 6.5 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 ポテトとわかめのみそ汁 1個(40) なたね油(揚げ用) 4 ひじき 5.2 にんじん 52 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 削節 0.65	冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 たまねぎ 45.5 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 冷凍さやいんげん 26 冷凍豚肉角切 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 料理酒 1.95 砂糖 2.6 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	たけのこ水煮 19.5 冷凍鶏肉皮引 19.5 料理酒 0.33 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 6.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 削節 0.65 わかさぎ 45.5 米粉 4.1 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 冷凍豚肉糸切 39 冷凍ほうれん草 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 しょうが 0.52 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 黒ご(ミニ) 1個(21)	チキンスティック 3本(60) なたね油(いため用) 2 にんじん 6.5 キャベツ 39 たまねぎ 13 カレー粉(で用) 0.52 トマトケチャップ(濃縮) 1袋(8) カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 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 0.01	主な原材料 たまねぎ にんじん マッシュルーム 調味料 等				