



# 令和6年11月 こんだて表 (2・6地区)

★=季節料理 ○=新料理

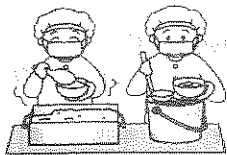


アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない(代替食持参もしいない) =代替食持参 =卵除去食希望(対応料理のみ)  
アレルギー除去食対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

◆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。

日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> 田作り風	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのもの <input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> クリームスパゲティ <input type="checkbox"/> カリフラワーのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ヒレカツ <input type="checkbox"/> ヒレカツ ケチャップソース こまつなとくみそ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> キャベツのあまからいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエヌスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハヤシ菜 <input type="checkbox"/> ミートボールのからあげ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> ポークチャップ <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> みそにこみうどん <input type="checkbox"/> あじのたつたあげ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 〇ヤンニョムチキン <input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ	<input type="checkbox"/> 新料理 <input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> 五目タンメン <input type="checkbox"/> ★ハニーポテト
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 50 にんじん 15 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.8	まぐろの油漬 30 ひじき 3 冷凍がんともどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 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	みかんジャム 1袋(15) 兵庫県産パスタ 22 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍こまつな 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 カットベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	豚ヒレカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 木綿豆腐 35 油揚げ 3 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 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 塩 0.3 削節 1 キャベツ 30 冷凍牛肉ひき肉 30 たまねぎ 30 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 0.2	チキンソテー 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 冷凍こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干しいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 片栗粉 1 ミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 アロハラピーコ 1コ(22)	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.5 隠しカクレウインナー 25 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 チキンイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 0.75 冷凍油揚げ 5 にんじん 15 だいこん 30 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 チンゲンサイ 30 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2	冷凍鶏肉皮付 60 料理酒 1.5 塩 0.2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 にんじん 10 おろしにんにく 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 トマトケチャップ 4.5 みりん 3 コチジャン 1 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 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	タンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍こまつな 5 はくさい 40 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 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 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6
日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	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(8訂)」に基づ き算出しています。	アレルギー 情報の お知らせ!!
こんだて	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 卵焼オムレツソース <input type="checkbox"/> ★きのこスープ <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥風 <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> 牛丼どん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛丼どんの具 <input type="checkbox"/> あまからごぼう <input type="checkbox"/> とうふと野菜のスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> だいたい入りチキンカレー <input type="checkbox"/> 7ツッパのガーリック炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のうまに <input type="checkbox"/> ひじきとうもろこしのもの	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングそ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> ふりかけ(のり) <input type="checkbox"/> けい肉のみぞれあえ <input type="checkbox"/> ふた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> 肉みそどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉みそどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> けい肉のしょうがじる	エネルギー 616kcal たんぱく質エネルギー比 17.7% 脂肪エネルギー比 31.7% カルシウム 316mg マグネシウム 84mg 鉄 2.8mg ビタミンA 351μgRAE ビタミンB1 0.44mg ビタミンB2 0.55mg ビタミンC 23mg 食物繊維 5.5g 食塩相当量 2.3g	令和6年11月の 献立より、「使用食 品一覧表」の表示 が一部変わります。 ★「マカダミ アナッツ」を 追加 ★「まつたけ」 を削除 *今回の変更は、「食 品表示基準について」 (消費者庁)の一部改 訂によるものです。
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 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 片栗粉 0.4 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01 アップルゼリー 1コ(60)	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリピース 3 なたね油(いため用) 0.6 チキンイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 片栗粉 0.8 じゃがいも 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 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 削節 0.5 ごぼう 40 片栗粉 4.4 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 冷凍豆腐 45 にんじん 20 ほうれんそう 15 たまねぎ 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	冷凍鶏肉皮付 30 だいたい 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 白ねぎ 10 角こんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 8 チンゲンサイ(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 冷凍プロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1	牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 8 トマトピューレ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 カットベーコン 5 にんじん 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 こいくちしょうゆ 2.5 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 0.04 だいこん 50 きゅうり 10 ごまドレッシング 1袋(8)	ふりかけ(のり) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 冷凍豚肉 15 にんじん 30 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 8 にんじん 0.4 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 削節 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 0.3 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 3 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 1 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 25 キャベツ 15 青ねぎ 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 塩 0.3 こしょう 0.02 削節 1.5		

## 11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう



# 学校給食・食育だより

## 11月号 No.523



### 今月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。日々の食事は、自然の恵みや多くの人の勤労に支えられて成り立っています。給食も、多くの人たちの手によって作られています。給食を食べるときに感謝の気持ちをあらわすにはどうすればよいでしょうか。「残さず味わって食べる」「食器をていねいにあつかう」「心をこめてあいさつをする」どれも大切なことです。

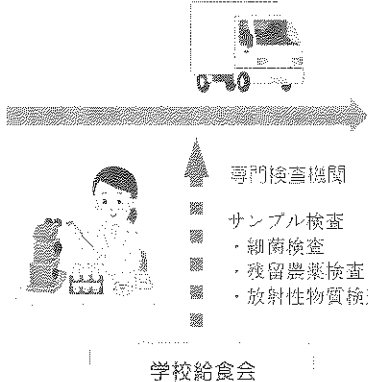
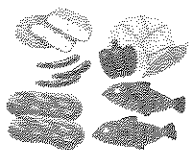
11月の給食には、季節の食材を使った「ハニーポテト（さつまいも）」や「きのこスープ（しめじ・えのき・しいたけ）」、新料理の「ヤンニョムチキン」、地域の食材のこうべ旬菜「こまつな」「キャベツ」を使った料理や、冬の食材のだいこんやはくさいを使った料理をとり入れています。

## 安全・安心な給食ができるまで

給食で使う食材は生産・製造加工、流通の各段階で検査が行われ、安全性の確保を図っています。

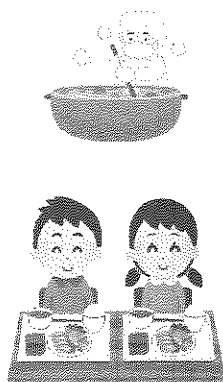
生産者・製造工場

生産・製造加工される食材は衛生基準等を満たすものを選定し、使用しています。学校給食会では製造加工場の衛生管理状況を定期的に調査しています。



給食に使用する食材の産地確認や食材のサンプル検査を行っています。  
(産地情報や検査結果は学校給食会ホームページに掲載)

学校・共同調理場等



くわしくは  
神戸市学校給食会



いいじほんしよく  
11月24日は  
「和食の日」

日本の食文化は、2013年12月ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

11月24日は「和食の日」です。和食のマナーを意識して、和食を味わい、これからの日本の食文化について考える機会にしてください。

### 和食のマナーをチェック!



<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事ができあがるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物をはさみます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
--	--	---

## ふるさとの食文化を知ろう!

日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。料理をおいしくする発酵食品を見直して、家庭の食事にもぜひ活用してください。

### 日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん 漬物 納豆 塩辛 かつお節

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

検索