

令和7年 11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(代替食持参もしない) ☐=代替食持参 ☐=卵除去食希望(対応料理のみ)
アレルギー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	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	
こんだて	パ ン はいずりチキンカレー 煮し野菜(ブロッコリー) ブロッコリー イタリアンドレッシング ミニゼリー(アセロラ)	ご は ん けい肉のうまに ひじきのにもの	パ ン スライスチーズ にこみハンバーグ ジュリエヌスープ	ご は ん 肉と野菜のうまに 切干しだいこんのツナいため	★ 季 節 料 理 ご は ん ★さんまのかば焼 塩 こう じ じ る	パ ン ヤンニョムチキン 野 菜 ス ー プ	ご は ん(小) カ レ ー う ど ん 牛肉入りきんぴら	兵庫県特産給食 ご は ん こまつなコロッケ キャベツのとりそばろに チンゲンサイのスープ ゆ ず ゼ リ ー	牛 ど ん ど ん ごはん 牛どんどの具 あまからごぼう さ わ に わ ん	★ 季 節 料 理 ご は ん の り つ く だ に けい肉のさっぱりに ★きのこスープ	
	おかずの内容(8)	冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チキンブイヨン(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 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8) アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	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 つきごんにやく 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 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 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	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 削節 0.3 切干しだいこん 4 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍鶏肉皮付 30 塩こうじ 1.5 にんじん 15 キャベツ 30 れんこん水煮 10 白ねぎ 5 塩こうじ 2 合わせみそ 6 削節 1.5	冷凍鶏肉皮付 60 料理酒 1.5 塩 0.2 にんじん 10 たまねぎ 30 なたね油(揚げ用) 4 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 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍うどん 45 冷凍豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 かねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 牛肉 20 にんじん 10 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 ゆずゼリー 1コ(50)	小松菜コロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引き肉 7 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 0.5 ごぼう 30 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 白ごま 0.4 砂糖 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 0.8 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 15 じゃがいも 20 にんじん 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 ゆずゼリー 1コ(50)	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 酢 1.3 料理酒 1.5 片栗粉 0.5 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.2 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 35 青ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 0.8 うすくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	つくだにペースト 1袋(8) 冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 酢 1.3 料理酒 1.5 片栗粉 0.5 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.2 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 35 青ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 0.8 うすくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01

日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
		★ 季節料理	○ 新料理				★ 季節料理		※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。
こんだて	米粉入りパン アイリッシュシチュー カリボリフィッシュ	ごはん たらのなんばんづけ ★さつまじる	小型パン クリームスパゲティ ○フライドこうや	ごはん まぐろとひじきのにも いんげんのピリからいため ミニゼリー(アップル)	パン けい肉のスパイシーに フライビーンズ ポテトスープ	肉みそどん ごはん 肉みそどんの具 わかさぎのあまずつけ けい肉のしょうがじる	パン 五目タンメン ★ハニーポテト	ごはん ぶた肉のしょうが焼 みそしる	エネルギー 628kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 32.1%
おかずの内容(g)	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 セロリ 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.7 こしょう 0.03 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 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 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきごんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	兵庫県産パスタ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 20 にんじん 10 なたね油 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 チキンパイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 凍り豆腐 8 しょうが 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 米粉 5 なたね油(揚げ用) 3	まぐろ油漬 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 アップルゼリー(ニコ) 1コ(21)	冷凍鶏肉皮付 40 鶏しん 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 0.2 塩 0.2 片栗粉 0.8 片栗粉 20 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 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 20 キャベツ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 3 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 酢 2 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 20 キャベツ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 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 0.7 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	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 2 みりん 1 木綿豆腐 35 油揚げ 3 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 神戸市産みそ 12 削節 2	エネルギー 628kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 32.1% カルシウム 314 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.6 mg ビタミンA 337 µgRAE ビタミンB ₁ 0.42 mg ビタミンB ₂ 0.54 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.3 g

給食は、たくさんの人たちによって作られています。感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」

11 月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ：



学校給食・食育だより

11月号 No.534



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。「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」など、感謝の気持ちをもって給食を大切にいただきましょう。

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・えのきたけ・しいたけ）」、新料理の「フライドこうや」、BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）の「チンゲンサイ」「キャベツ」と「こまつなコロッケ（兵庫県産小松菜）」「ゆずゼリー（兵庫県産ゆず）」を使った『兵庫県特産給食』をとり入れています。

給食で食べる地場産物

給食で使っている、地域で採れた食材の動画や取材レポートを掲載しています。

神戸市学校給食会のホームページ

動画

取材レポート

神戸市産・兵庫県産の給食食材をクローズアップ。

神戸市産の野菜や大豆、みそなどを動画やスライドで紹介。

たまねぎ

食育プログラムでみそづくりに挑戦！

学校給食じゃがいも部会が作っている「じゃがいも」

給食で地産地消と言えばやっぱり「こまつな」

「神戸市産みそ」は兵庫六甲IA神戸北女性会が作っているよ

アクセスして
神戸市学校給食会 検索

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むと共に、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる。



作っている人の顔が分かり、安心感が得られる。



地域経済の活性化につながる。



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる。



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい。



SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる



学校給食に地場産物を活用する効果

- ★地域の産業や食文化への理解を深めることができる。
- ★食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる。
- ★学校と地域との連携・協力関係を築くことができる。

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、ほうれんそう

食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索