



令和4年 7月 こんだて表 (1・3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 (代替食持参もしない)
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)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
こんだて	★季節料理			★季節料理		★七夕料理			★季節料理
	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<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"/> 黒糖パン	<input type="checkbox"/> ★えだまめごはん
	<input type="checkbox"/> 他人とじ	<input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに	<input type="checkbox"/> さわらのエスニック風	<input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ	<input type="checkbox"/> だいの洋風にこみ	<input type="checkbox"/> ふりかけ(ひじきウエット)	<input type="checkbox"/> けい肉のあまずつけ	<input type="checkbox"/> とうふチャンプルー	<input type="checkbox"/> ごはんにわかさぎのからあげ
<input type="checkbox"/> ★なすの田楽	<input type="checkbox"/> 切干しいんげんのためもの	<input type="checkbox"/> 野菜スープ	<input type="checkbox"/> こまつなとくあんのためもの	<input type="checkbox"/> ★とうがんスープ	<input type="checkbox"/> いちじくゼリー	<input type="checkbox"/> ★七夕そうめんじる	<input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> にんじんシリシリ	<input type="checkbox"/> さわにわん
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 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 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引ひき肉 10 なたね油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2	牛肉 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 切干しいんげん 6 冷凍豚肉 10 にんじん 7 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 オイスターソース 0.6	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 酢 6 一味とうがらし 0.2 カットベーコン 0.01 じゃがいも 30 にんじん 15 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 0.2 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	糖芋沢/りんご 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍こまつな 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 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 黒いちじくゼリー 1コ(40)	冷凍豚肉 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 パプリカ 0.03 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 黒いちじくゼリー 1コ(40)	ふりかけ(ひじき) 1袋(2.8) あじ 1切(50) しょうが 0.5 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 そうめん 10 うずら卵水煮 25 ちらしかまぼこ(黄星) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 まぐろ油漬 12 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	冷凍豆腐 70 冷凍豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 20 塩 0.1 わかさぎ 30 キャベツ 40 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 冷凍液卵 20 まぐろ油漬 12 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	冷凍むきえだまめ 20 にんじん 5 白ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 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

日	14日(木)	15日(金)	19日(火)	20日(水)
こんだて	○新料理	★季節料理		
	<input type="checkbox"/> 小型パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> 焼そば	★夏野菜のカレー	<input type="checkbox"/> みかんジャム	<input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ
<input type="checkbox"/> ○たまねぎのレモンソテー	★煮し野菜(ブロッコリー)	<input type="checkbox"/> けい肉のチャウダー	<input type="checkbox"/> 五色に	
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー	<input type="checkbox"/> だいずとにぼしのいそあえ		
おかずの内容(g)	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 たまねぎ 40 チキンハム 15 パセリ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 3 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ピーマン 7 なす 15 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 10 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 冷凍ブロッコリー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	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 いりだいず 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	頭刈チキン/ソーグ 1コ(60) チキンパイオン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1

中学年一食あたり
平均栄養量

エネルギー
650kcal

たんぱく質エネルギー比
16.1%

脂肪エネルギー比
29.3%

カルシウム
329 mg

マグネシウム
88 mg

鉄
2.3 mg

ビタミンA
370 μgRAE

ビタミンB1
0.40 mg

ビタミンB2
0.52 mg

ビタミンC
22 mg

食物繊維
4.0 g


食塩相当量
2.2 g

こうべ旬菜

「こうべ旬菜」とは神戸市内で生産され、農業や化学肥料をできるだけ使わずに作られた安全・安心な野菜です。シンボルマークの『菜菜(なな)ちゃん』は農家のみなさんが心を込めて作る神戸育ちの野菜と、毎日の料理を作る人の満足な顔をイメージしています。

給食では、ねぎ・なす・みずな・こまつな・チンゲンサイなどの「こうべ旬菜」を使っています。その月に使っている旬菜は、こんだて表裏面の「学校給食・食育だより」に記載しています。

みなさんの近くで育った新鮮な神戸の野菜を味わってください。



菜菜ちゃん
こうべ旬菜

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

なまえ: _____