



令和7年 12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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
こんだて	☐ ほうれんそうパン ☐ 野菜のクリームスープ ☐ ぞつまいもだいずのかりんとう	☐ ご は ん ☐ ポークカレー ☐ ツナキャベツ	☐ パ ン ☐ ミルメーク(コーヒー) ☐ ミートボールのチリソース ☐ 春雨 スー プ	☐ ご は ん ☐ す き や き ☐ カリフラワーの米粉あげ	☐ だいずごはん ☐ ごはん ☐ だいずごはんの具 ☐ ますのからあげ ☐ さわにわん	☐ パ ン ☐ スパイシーチキン ☐ スー プ に ☐ ミニゼリー(洋なし)	☐ ご は ん ☐ コ ロ ッ ケ ☐ にんじんのツナいため ☐ み そ し る	★ 冬 至 料 理 ☐ ご は ん ☐ こうやの五目に ☐ ★かぼちゃのぜんざい	☐ ご は ん ☐ けい肉のみそがらめ ☐ ぶた肉と野菜のスープ	☐ ご は ん ☐ ふりかけ(のり) ☐ けい肉と野菜のうま ☐ 切干だいこんのカレーいため	☐ 小 型 パ ン ☐ 焼 そ ば ☐ たまねぎのレモンソテー
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 20 キャベツ 30 だいこん 25 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 25 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしょう 0.02 さつまいも 40 なたね油(揚げ用) 1.5 だいず水煮 15 黒砂糖 4 塩 0.1	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 12 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮 10 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2	ミルメーク(コーヒー) 1袋(5) ミートボール 3コ(45) たまねぎ 15 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 チキンブイヨン(ストレート) 6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 塩 0.1 酢 0.5 トマトケチャップ 2.5 料理酒 1 トウバンジャン 0.1 片栗粉 0.5 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにゃく 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	蒸しだいず 10 冷凍油揚げ 3 しょうが 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 塩 0.1 酢 0.5 ます 1切(40) こしょう 0.3 片栗粉 0.01 米粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 15 キャベツ 20 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5	冷凍鶏肉皮引 1コ(50) プレーンヨーグルト 1.5 トマトケチャップ 1 ウスターソース 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 パプリカ 0.03 カレー粉 0.2 ガラムマサラ 0.04 片栗粉 4.8 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 カットペーコン 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 ポークブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 海老ゼリー(ミニ) 1コ(21)	ポテトクロquette 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 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 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍さやいんげん 5 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍鶏肉皮引き肉 35 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 0.4	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 みりん 1 みりん 2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 15 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	ふりかけ(のり) 1袋(2) 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 冷凍グリんピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 切干しだいこん 5 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	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 たまねぎ 40 チキンハム 15 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01
日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	小学生・中学生・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(八訂)」に基 づき算出しています。			
こんだて	☐ ご は ん ☐ まぐろカツ ☐ キャベツのソテー ☐ み そ し る	☐ パ ン ☐ ハッシュドベジタブル ☐ ささみカツ ☐ 蒸し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ 青じそドレッシング	☐ ご は ん ☐ 和風ハンバーグ ☐ 五 色 に ☐ み か ん	☐ 発芽玄米入りごはん ☐ だいこんのみそに ☐ ぶた肉とふのたまごとし	☐ パ ン ☐ いちごジャム ☐ クリームシチュー ☐ たらへのあけに	★ 冬 至 料 理 ☐ ご は ん(小) ☐ あじのたつたあげ ☐ ★ ほ う と う	☐ パ ン ☐ けい肉のトマトに ☐ チンゲンサイとコーンのスープ	エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 30.5% カルシウム 333 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA 438 μgRAE ビタミンB1 0.42 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.3 g			
おかずの内容(g)	まぐろカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ウスターソース 1袋(5) キャベツ 30 なたね油(いため用) 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 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 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	豚肩ロースハッシュドベジタブル 180 たまねぎ 23 にんじん 12 マッシュルーム 12 ハヤシルウ 12 トマト 1.4 植物油 1.2 調味料等 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.2 ポトとのおのり 1コ(30) なたね油(揚げ用) 3 ブロッコリー 35 青じそドレッシング 1袋(8)	豆入りチキンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 35 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 みかん 1コ(85)	だいこん 55 冷凍鶏肉皮付 35 竹輪 15 にんじん 15 つきこんにゃく 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1 おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍たら角切 40 しょうが 0.4 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 2 米粉 0.7 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5	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 ほうとう(めん) 20 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 だいこん 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2	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 片栗粉 0.5 チンゲンサイ 30 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 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により、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。 賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。 主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児童に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へ問い合わせてください。			

「ハッシュドベジタブル」の使用について

特別支援 12月17日(水)



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により、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。
賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。

主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児童に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へ問い合わせてください。

12月目標 食事の大切さを知ろう

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

12月号 No.535



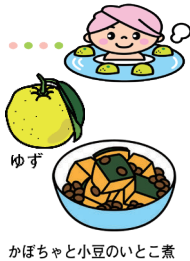
今月の目標：食事の大切さを知ろう

今年も残すところあとひと月です。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。給食にも行事食をとり入れ、食文化を学べるようにしています。12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそぼろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「さわにわん」や、だいこんを使った「野菜のクリームスープ」など体が温まる汁物が登場します。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至 (12月22日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

正月 (1月1日～)

おせち料理

一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使ったもち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

ブリ
サケ

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



冬休みの食生活～10のポイント



た べすぎに気を つけよう 	の み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆが旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さいを たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めて とろう 	★以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを 過ごしましょう！	

神戸市での環境にやさしい農業の取組み

神戸市では、持続可能な農業の振興を進めており、地域内での資源を利用し、環境への負荷を減らした栽培による環境にやさしい農業を推進しています。

有機農業とは

化学肥料・農薬を使わず、可能な限り環境に配慮しており、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。12月の給食には、有機農業で生産されたにんじんを使った料理が登場する予定です。



給食には、有機農産物を含む、環境にやさしい、新鮮な「BE KOBE 農産物」を使っています。

このマークが目印 66 ⇒

BE KOBE



- ◆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・水菜・こまつな・チンゲンサイ・
ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定
にんじん・白ねぎ



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