



令和7年 9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	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)	16日(火)
こんだて	☐ ごはん ☐ けい肉のみそがらめ ☐ 五色きんぴら	☐ 新料理 ☐ パ ☐ さわらのエスニック風 ☐ ○豆乳コンポータージュ	☐ 季節料理 ☐ ごはん ☐ おろしハンバーグ ☐ ★とうがんスープ	☐ パ ☐ コロッケ ☐ キャベツのソテー ☐ ぶた肉と野菜のスープ	☐ ごはん ☐ 親子に ☐ にんじんのツナいため	☐ 季節料理 ☐ 芽芽玄米入りごはん ☐ まぐろとひじきのにも ☐ ★きゅうりのピリがいため	☐ 小型パン ☐ スパゲティミートソース ☐ フライビーンズ ☐ ぶどう	☐ ごはん ☐ けい肉のあまずづけ ☐ とうふと野菜のスープ	☐ パ ☐ トマトソースチキン ☐ 野菜ソテー	☐ ごはん ☐ ふりかけ(わかめ) ☐ カレー肉じゃが ☐ こまつなとあげのみそに	☐ パ ☐ マカロニのクリームに ☐ 煮し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ 相模ドレッシング
おかずの内容(g)	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 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 25 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきごんにやく 10 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	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 たまねぎ 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコンペースト 40 豆乳 30ml にんじん 15 たまねぎ 40 ポークパイオン 4 白みそ 6 塩 0.2 こしょう 0.02 削節 0.5	豆乳入りキャベツ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チンブイオン(ストリート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 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	コロッケ(卵除け) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 30 塩 0.1 こしょう 0.01 なたね油(いため用) 0.2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 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	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 削節 1 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 塩 0.3 削節 1 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	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 たまねぎ 35 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 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 ぶどう 30	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 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 45 にんじん 20 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 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 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 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 45 にんじん 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 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 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 こまつな 25 冷凍生揚げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5	マカロニ 14 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 20 たまねぎ 55 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 24 チンブイオン(ストリート) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 相模ドレッシング 1袋(10)
日	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき算出しています。 生活リズム 朝ごはんを 食べて生活 リズムを整 えましょう。	
こんだて	☐ ごはん ☐ あじのたつたあげ ☐ こんぶ豆 ☐ さわにわん	☐ パ ☐ ポークチャップ ☐ フォーガー	☐ ひじきごはん ☐ ごはん ☐ ひじきごはんの具 ☐ わかさぎのあまずづけ ☐ さつまじる	☐ ごはん ☐ やまとに ☐ 神戸たまねぎ天のびたし	☐ ごはん ☐ けい肉のさっぱりに ☐ みそしる	☐ 米粉入りパン ☐ ポークシチュー ☐ たまねぎのレモンソテー	☐ ごはん ☐ とうふのカレー ☐ 煮し野菜(カリフラワー) ☐ カリフラワー ☐ フレンチドレッシング ☐ アイスクリーム	☐ ごはん ☐ けい肉のうまに ☐ 田作り風	☐ パ ☐ ミートボールのからあげ ☐ ほうれんそうのバターソテー ☐ 野菜スープ		
おかずの内容(g)	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) 2.5 きざみこんぶ 2 だいず水煮 15 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.5 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 冷凍えのきたけ 6 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 削節 1.5	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 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 冷凍ほうれんそう 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 チンブイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 冷凍豚肉 15 さつまじも 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	牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 50 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 削節 1 神戸たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	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 酢 3 料理酒 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 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 トマトケチャップ 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 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	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 冷凍カリフラワー 40 フレンチドレッシング 1袋(8) アイスクリーム 1コ(60)	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 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	バーミートボール 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍ほうれんそう 35 にんじん 5 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 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01		

9月目標 食事のマナーを身につけよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

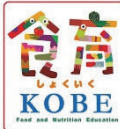
— なまえ: —



学校給食・食育だより

9月号 No.532

食でつながる！笑顔と健康



今月の目標：食事のマナーを身につけよう

2学期がスタートしました。まだまだ残暑厳しい日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月の給食には、季節の食材を使った料理として、「五色きんぴら（ピーマン）」「とうふのカレー（なす）」「きゅうりのピリからいため」「とうがんスープ」「ぶどう」、新料理の「豆乳コーンポタージュ」、神戸市や兵庫県の食材を使った「神戸たまねぎ天のにびたし（たまねぎ）」「トマトソースチキン（トマトジュース）」など、楽しみな料理やデザートが盛りだくさんです。

意識していますか？

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰かける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



こんな食べ方していませんか



はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をささむ。

※下のはしは動かない

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



こんな持ち方していませんか



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

9月1日

防災の日



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要



食料品

- 食べ慣れているもの
- 保存性の高いもの
- 調理不要で食べられるもの



その他

- ポリ袋・ラップ・アルミホイル・ウェットティッシュ・使い捨て容器など
- カセットコンロ・ボンベ



買う・買い足す



- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える
- 使った分を買い足す

食べる・使う



- 賞味期限が切れる前に消費する
- 古いものから使う

高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



熱源が不要なものを中心に、避難するときに持ち出せるよう防災袋にまとめておきましょう。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
- ◆神戸市産野菜使用予定
- ◆なす、とうがん



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