令和8年 11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	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こんだて	□パン □ホキのからあげ □蒸し野菜(ブロッコリー) └□ブロッコリー └□マヨネーズ □ウインナーポトフ	□小型パン □いちごジャム □クリームスパゲティ □カリフラワーのソテー	□牛どんどん └□ごはん └□牛どんどんの具 □あまからブロッコリー □さわにわん	□ごはん □つくだに(兵庫のり) □高野どうふの五目に □兵庫県産つくねのうまに	★季節料理 □パン □五目ワンタン □★ハニーポテト	□ごはん □けい肉のみぞれあえ □みそしる	□パン □だいず入りチキンカレー □ほうれんそうのバターソテー	□ごはん □いんげんのピリからいため □タッコムタン □ミニゼリー(アップル)	□肉みそどん └□ごはん └□肉みそどんの具 □わかさぎのあまずづけ □けい肉のしょうがじる	□パン □かぼちゃコロッケ □キャベツとウインナーのソテー □チンゲンサイのスープ	季節献立 □ごはん □さんまのかんろに □さつまいもじる
おかずの内容（g）	ホキ 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍ブロッコリー 40 マヨネーズ 1袋(8) 荒挽ミニカクテルウインナー 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 チキンブイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	いちごジャム 1袋(10) 兵庫県産パスタ 25 冷凍鶏肉皮付 20 冷凍ほうれんそう 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 チキンブイヨン(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 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	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 冷凍ブロッコリー 40 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍こまつな 15 じゃがいも 25 にんじん 10 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	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 凍り豆腐 13 冷凍豚肉 30 にんじん 25 たまねぎ 40 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 兵庫県産鶏つくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5	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 冷凍ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 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 酢 3 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 30 だいず水煮 30 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	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 冷凍鶏肉皮付 45 じゃがいも 15 にんじん 20 だいこん 25 白ねぎ 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 ごま油 0.3 なたね油(いため用) 0.3 チキンブイヨン(濃縮) 8 塩 0.8 こしょう 0.02 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にら 8 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 こいくちしょうゆ 2 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 10 青ねぎ 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	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 35 チキンウィンナー 15 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 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	焼さんま 1切(25) しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 だいこん 20 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2

日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こんだて	□米粉入りパン □ポークシチュー □野菜のドレッシングそえ └□野菜 └□ごまドレッシング	□ごはん(小) □カレーうどん □にんじんのツナいため	□ごはん □けい肉と野菜のうまに □たらのあげに □いちじくゼリー	□ごはん □鉄火に □ひじきととうもろこしのにもの	□パン □スライスチーズ □にこみハンバーグ □野菜ソテー	□ごはん □あじのたつたあげ □キャベツのとりそぼろに □ごじる	○新料理 ★季節料理 □ごはん □○牛肉いため □★きのこスープ	□パン □けい肉のスパイシーに □フライビーンズ □ジュリエンヌスープ
おかずの内容（g）	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 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 ごまドレッシング 1袋(8)	冷凍うどん 45 冷凍豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 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 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 冷凍グリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 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 県産いちじくゼリー 1コ(40)	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 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	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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 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	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 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 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 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 だいずペースト 15 豆乳 15ml 冷凍豚肉 20 にんじん 15 だいこん 35 つきこんにゃく 5 合わせみそ 9 うすくちしょうゆ 0.5 削節 2	冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 みりん 2 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 冷凍豆腐 35 にんじん 5 青ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうが 0.5 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 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 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 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 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 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) 0.4 ポークブイヨン 10 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01

小学生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。

エネルギー	623 kcal
たんぱく質エネルギー比	16.5 %
脂肪エネルギー比	31.9 %
カルシウム	323 mg
マグネシウム	83 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンA	366 μgRAE
ビタミンB1	0.41 mg
ビタミンB2	0.55 mg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	5.3 g
食塩相当量	2.2 g

兵庫県産の食材を味わおう！

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を地産地消といいます。今月は、兵庫県産の食材をたくさん取り入れています。住んでいる街の食材を知って、味わいましょう。

★つくだに（兵庫のり）
★兵庫県産つくねのうまに
　兵庫県産鶏つくね使用
★いちじくゼリー
　兵庫県産いちじく使用
★クリームスパゲティー
　兵庫県産パスタ

11月目標　感謝の気持ちをもって食べよう

□の野菜は、100%神戸市産を使用する予定です。

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.545

食でつなごう！笑顔と健康 食育 しょくいく KOBE

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。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事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・しいたけ）」**、**「さんまのかば焼（さんま）※」**、**「さつまいもじる（さつまいも）」**を取り入れています。また、**兵庫県の食材「つくだに（兵庫のり）」**、**「いちじくゼリー」「兵庫県産つくねのうまに」「クリームスパゲティ（兵庫県産パスタ）」**など地元の食材も多く取り入れています。

※特別支援学校では、「さんまのかんろに」に変更しています。

もっと給食で市内産野菜を食べよう！

学校給食での取り組み

給食の“おいしい”取り組みをInstagramでも発信しています！

1 地元の畑から給食へ

★給食用の市内産野菜（たまねぎ・にんじん・じゃがいも）を生産する「こうべ給食畑」を拡大します

2 子供たちに“おいしい”を

★市内産野菜を使った新しい加工品（カットトマト、コロッケなど）の開発を進めます

3 SDGｓの取り組み

★通常は使用していないサイズの市内産野菜の利用を進めます

4 神戸の自慢の野菜をもっと給食へ

★使用する野菜の１種類は市内産100%の料理「神戸ベジセレクトメニュー」を毎月提供します

5 旬のおいしさを給食に

★給食関係者で成育状況などを情報共有し、旬の食材を献立で活用します

神戸市学校給食会

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

★食材の産地情報等を掲載

神戸市学校給食会 検索

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

１１月24日は、「和食の日」です。「和食」というと、みそ汁、すし、そば、うどんなどの定番料理を思い浮かべる人も多いかと思います。最近では、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、以下の4つが挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられています。

だし

昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器や箸を正しく使いましょう

心を込めてあいさつをしましょう

郷土料理などを味わってみましょう