



# 令和8年6月 こんだて表 (1・3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)	15日(月)	16日(火)
こんだて	ごはん けい肉のピリからに 旬菜スープ	パン さわらのエスカベッシュ 搾麦と野菜のスープに	ごはん まぐろとひじきのもの こまつと流し味のいためもの	パン ビーフンいため ちゅうまい(えび)	○新料理 ごはん ささみカツ ○チゲ/オリーブそば みそしる	ごはん すぶた ツナといんげんのソテー	パン けい肉のオイスターソースいため ジュリエンスープ	ごはん 肉と野菜のうまに 田作り風 ハスカップゼリー	パン スライスチーズ にこみハンバーグ 野菜ソテー	○新料理 ごはん あじフライ たまねぎのあまじゆいため ぶたじる	○新料理 ごはん 韓国(かんこく)のり タッカンジョン トック	パン ポーシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 こまつな 30 冷凍豚肉 25 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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	さわら 1切(50) 料理ワイン 0.5 塩 0.15 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 0.3 にんじん 15 たまねぎ 15 冷凍パプリカ(赤) 8 レモン果汁 0.3 おろしにんにく 0.3 砂糖 3 酢 2 塩 0.4 こしょう 0.02 搾麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 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 チキンブイオン(濃縮) 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 3 塩 1 こしょう 0.3	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 豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 こまつな 30 にんじん 15 白ねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01	ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい(えび) 3コ(54)	新料理 なたね油(揚げ用) 4 チンゲンサイ 35 冷凍鶏肉ひき肉 15 しょうが 0.13 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 トウバンジャン 0.05 片栗粉 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 神戸市産みそ 12 削節 2	新料理 冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 たまねぎ 3 こまつな 15 片栗粉 0.5 まぐろ油漬 20 冷凍さやいんげん 25 にんじん 10 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2	冷凍鶏肉皮付 40 にんじん 10 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 2 片栗粉 0.4 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 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉 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 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 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 ハスカップゼリー 1コ(40)	スライスチーズ 1枚(20) チキンバーガー 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 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	あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 たまねぎ 30 冷凍パプリカ(赤) 8 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 酢 0.5 トック 15 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉 20 たまねぎ 40 じゃがいも 20 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	韓国(かんこく)のり 1袋(1.5) 冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 トック 15 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 0.5 塩 3 こしょう 0.01	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 冷凍殻付えび 20 塩 0.1 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 カクテルゼリー 35 パイン缶 15 黄桃缶 15 砂糖 1
日	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	中学生一食あたり 平均栄養量	
こんだて	ごはん 京風うまに にびたし	ライ麦パン あらびきソーセージ ジャーマンポテト コーンスープ	ごはん ふりかけ(おかか) けいちゃん とんじやがスープ	★季節料理 ごはん ドライカレー ★きゅうりのちゅうかつ わらびもち	パン ミルク(ココア) かぼちゃコロッケ ウイナーポトフ	ごはん けい肉のみそがらめ カインザウ	パン アプリコットジャム マカロニのクリームに 煮し野菜(プロコリー) フロッコリー ノエッグドレッシング	パン 五目ごはん ごはん 五目ごはんの具 わかさぎのからあげ さわにわん	ごはん ホキのからあげ ★えだまめ ぶた肉のしょうがじる	小型パン カレーサブティ 牛肉のさわやかソテー	エネルギー 623kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 31.3% カルシウム 317mg マグネシウム 79mg 鉄 2.8mg ビタミンA 390µgRAE ビタミンB1 0.42mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 25mg 食物繊維 5.1g 食塩相当量 2.1g	せっけんで しっかり 手を洗い ましょう。  洗い残しの 多いところは 念入りに!!  □手のひら □手のこう □指のあいだ □つめ □手首
おかずの内容(g)	冷凍豚肉 25 だいた 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	鶏片(ウイナー) 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 カットベーコン 13 じゃがいも 45 たまねぎ 13 パセリ 0.2 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 50 おろしにんにく 0.5 合わせみそ 0.2 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 0.25 料理酒 1 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 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 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	★季節料理 冷凍牛肉ひき肉 60 冷凍液卵 20 なたね油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.8 ガーリック 0.02 きゅうり 4 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 削節 2 塩 0.6 こしょう 0.02	パン ミルク(ココア) 1袋(8) かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 鶏ニョクマム 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 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 米粉 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	アプリコットジャム 1袋(15) マカロニ 14 冷凍鶏肉皮付 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 チキンブイオン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしょう 0.02 冷凍フロッコリー 40 ノエッグドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 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 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 冷凍えだまめ 22 冷凍豚肉 30 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	スパゲティ 25 冷凍鶏肉皮付 30 にんじん 15 ピーマン 5 たまねぎ 45 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 2 料理ワイン 1.5 塩 0.5 カレー粉 0.3 牛肉 30 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ホールトマト 30 レモン果汁 2 料理酒 2 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1		

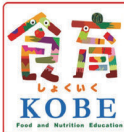
## 6月目標 えいせいに気をつけよう



# 学校給食・食育だより

## 6月号 No.541

食でつながろう！笑顔と健康



### 今月の目標：えいせいに気をつけよう

高温多湿の夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。「付けない」「増やさない」「やっつける」の『食中毒予防の三原則』を守り、予防に努めることが大切です。

#### 衛生管理

給食室では 安全・安心な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p> 	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> 	<p>生で食べる果物を除き、すべて加熱調理をします。</p> 	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

### 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p> 	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p> 	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p> 
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p> 	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> 	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p> 

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、「食べる力」を身につける必要があります。子供たちが健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

## 毎年6月は『食育月間』です！

「食育」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか。食事の挨拶をすること、おいしく食べて健康な体をつくること、家族と一緒に食べたり、調理やお手伝いをする事。どれも大切な食育です。なにか1つ食育に取り組んでみましょう。

### 家族といっしょに作ってみよう！ バッククッキング

食材を耐熱性のポリ袋に入れ、鍋で湯せんして作る調理方法で、とても簡単に作ることができます！  
また、衛生的で、水を節約できるので、災害時にも活用できます。



おすすめレシピは「塩昆布バター炊き込みご飯」！  
お米・水・塩昆布・コーン・少量のバターを混ぜて加熱するだけで、うま味たっぷりのご飯ができます。

詳しいレシピは、『クックパッド』に掲載しています。他のバッククッキングのレシピも掲載中です！

KOBE 子育て応援 クックパッド

### 気になる！学期・思春期の食のヒント

朝食欠食や栄養不足・貧血など、学期・思春期の食と栄養をテーマにした専門家コラムを『こうべ食フレ！』で公開しています！



こうべ食フレ！ 専門家コラム

### 「歯みがきは 体を守る 最前線」 歯と口の健康週間(6月4～10日)標語

歯みがきで歯周病は予防できます。  
むし歯予防には週1回のフッ化物洗口。  
4歳から14歳までのフッ化物の利用が特に効果的です。

歯は大切！  
歯磨きとフッ化物で  
歯を守ろう！



- ◆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・こまつな・チンゲンサイ
- ◆神戸市産野菜使用予定  
じゃがいも・たまねぎ



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中！  
フォローしてね！

