



令和8年6月 こんだて表 (2・6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	□ 小型パン □ カレースパゲティ □ 牛肉のさわやかソテー	□ ごはん □ 京風うまに □ にびたし	□ パン □ 味のオスターソースいため □ ジュリエンスープ	★ 季節料理 □ ごはん □ ホキのからあげ □ ★ えだまめ □ ぶた肉のしょうがじる	🇰🇷 □ ごはん □ 韓国のり □ タツカンジョン □ トック	□ パン □ ポークシチュー □ 小えびのからあげ □ フルーツカクテル	□ ごはん □ けい肉のピリからに □ 旬菜スープ	□ パン □ ミルメーク(ココア) □ かぼちゃココロック □ ウィンナーポトフ	□ ごはん □ すぶた □ ツナといんげんのソテー	□ ごはん □ ぶりかけ(おかか) □ けいちゃん □ とんじゃがスープ	□ パン □ ビーフンいため □ しゅうまい(えび)	□ ごはん □ あじフライ □ ○たまねぎのおまじため □ ぶたじる
おかずの内容(g)	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 4.5 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	冷凍豚肉 25 だいず 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	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 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	ホキ 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 1.5 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 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	韓国のに 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 トックジャン 1 塩 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 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	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 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 じゃがいも 50 にんじん 25 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	ミルメーク(ココア) 1袋(8) かぼちゃココロック 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 鶏ミンチカクテルワイン 25 冷凍豚肉 20 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 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	ぶりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 50 おろしにんにく 0.2 合わせみそ 0.5 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 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 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 ポークブイオン 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) 削節 2	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 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 合わせみそ 12 削節 2

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)	※栄養情報は「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	□ 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 □ まぐろとひじきのにも □ こまつなとぶた肉のいためも	□ 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 □ さわらのエスカベッシュ □ 押麦と野菜のスープに	○ 新料理 □ ごはん □ ささみカツ □ ○チンゲンサイのそばいため □ みそしる	□ パン □ アプリコットジャム □ マカロニのクリームに □ 蒸し野菜(ブロッコリー) □ フロッキー □ ノアエッグドレッシング	□ 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	★ 季節料理 □ ごはん □ ドライカレー □ ★きゅうりのちゅうがつけ □ わらびもち	🇩🇪 □ 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 □ けい肉のみそがらめ □ カインザウ	中学生一食あたり 平均栄養量 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
おかずの内容(g)	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 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	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 塩 0.3 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 1.5 料理酒 0.5 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 0.4 こしょう 0.02 押麦 2 冷凍鶏肉皮付 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 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) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02	さわら 1切(50) 料理ワイン 0.5 なたね油(揚げ用) 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 15 たまねぎ 15 冷凍パプリカ(赤) 8 レモン果汁 0.5 おろしにんにく 0.3 砂糖 3 塩 2 こしょう 0.02 押麦 2 冷凍鶏肉皮付 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 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) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02	赤と緑のさつま芋 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 チンゲンサイ 35 冷凍豚肉ひき肉 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 ホホワイトソース 24 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	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 ホホワイトソース 24 チキンブイオン(濃縮) 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 ノアエッグドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 1 冷凍液卵 20 冷凍油揚げ 7 ごぼう 3 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.7 砂糖 1.5 料理酒 2.5 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 塩 1.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.8 ガーリック 0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 2 削節 1.5	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 じゃがいも 45 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 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 2 わらびもち 1コ(30)	蒸しチキンソテー 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	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 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 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

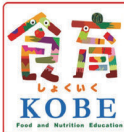
6月目標 えいせいに気をつけよう



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！