



令和8年6月 こんだて表 (4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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> ハスカップゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のビリからに <input type="checkbox"/> 旬野菜スープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ミルク(ココア) <input type="checkbox"/> かぼちゃココロケ <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input checked="" type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> すぶた <input type="checkbox"/> ツナといんげんのソテー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> アプリコットジャム <input type="checkbox"/> マカロニのクリーム <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> ノエッグドレッシング	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのエスカベッシュ <input checked="" type="checkbox"/> 押し麦と野菜のスープに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のみそがらめ <input type="checkbox"/> カインザウ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 肉のオイスターソース <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのにももの <input type="checkbox"/> こまつなとぶた肉のいためもの <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 小えびのからあげ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(おかか) <input type="checkbox"/> けいちゃん <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ	<input type="checkbox"/> 五目ごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 五目ごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> さわにわん
おかずの内容(g)	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 トウバンジャン 0.07 こいくちしょうゆ 4 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 0.8 ハスカップゼリー 1コ(40)	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 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	ミルク(ココア) 1袋(8) かぼちゃココロケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 競競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 チキンパイオン(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 1 干しいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 バター 1 冷凍鶏肉皮引 25 牛乳 20ml ホワイトソース 24 チキンパイオン(ストロード) 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 ノエッグドレッシング 1袋(8)	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 15 たまねぎ 15 冷凍パプリカ(赤) 15 レモン果汁 0.5 砂糖 2 塩 0.4 こしょう 0.02 みりん 2 冷凍鶏肉皮引 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 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 24 チキンパイオン(ストロード) 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 ノエッグドレッシング 1袋(8)	さわら 1切(50) 料理ワイン 0.5 塩 0.15 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) 15 レモン果汁 0.5 砂糖 2 塩 0.4 こしょう 0.02 みりん 2 冷凍鶏肉皮引 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 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	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 2 みりん 2 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 10 キャベツ 30 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	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	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 豚肉 15 料理酒 1 こしょう 0.02 こまつな 30 にんじん 15 白ねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(揚げ用) 1.5 パイン缶 15 料理酒 0.5 砂糖 1	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 ウスターソース 2 料理ワイン 2 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 ポークパイオン 10 カクテルゼリー 35 パン缶 15 黄桃缶 15 砂糖 1	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 50 おろしにんにく 0.2 合わせみそ 0.5 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 ウスターソース 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 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 冷凍肉(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 にんじん 1 キャベツ 30 たまねぎ 35 ウスターソース 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 30 冷凍鶏肉皮引 15 じゃがいも 25 にんじん 10 キャベツ 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.1

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)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> カレーサブティ <input type="checkbox"/> 牛肉のさわやかソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> チヂミ(おろしにんにく) <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input checked="" type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 韓国 ^{かんこく} のり <input type="checkbox"/> タッカンジョン <input type="checkbox"/> トック	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> にびたし	<input type="checkbox"/> ライ麦パン <input type="checkbox"/> あらびきソーセージ <input type="checkbox"/> ジャーマンポテト <input type="checkbox"/> コーンスープ	<input type="checkbox"/> ライ麦パン <input type="checkbox"/> あらびきソーセージ <input type="checkbox"/> ジャーマンポテト <input type="checkbox"/> コーンスープ	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ホキのからあげ ★えだまめ <input type="checkbox"/> ぶた肉のしょうがじる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ビーフンいため <input type="checkbox"/> しゅうまい(えび)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ドライカレー <input type="checkbox"/> ★きゅうりのちゅうがけ <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> たまねぎのあまじり <input type="checkbox"/> ぶたじる	※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 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1	新料理 おろしにんにく(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 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	スライスチーズ 1枚(20) チキンバーグ 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	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 4.5 片栗粉 1.5 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 トックジャン 1 にんじん 10 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 1 青ねぎ 5 白ごま 0.1 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 3 塩 0.5 こしょう 0.01	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	競競チキンウインナー 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 チキンパイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	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	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)	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 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)	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 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2		

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

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

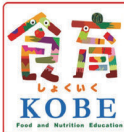
— なまえ: _____



学校給食・食育だより

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！