

2026年 神戸市小学校給食 6月給食カレンダー

第一・第二センター地区



牛乳は毎回
ついています

<p>1月 タッカンジョンは韓国語で「けいにくのおかし」というみ</p> <p>きゅうりのナムル / タッカンジョン</p> <p>ごはん / トック</p> <p> 韓国風のり</p>	<p>2火 こうべながた 神戸長田で生まれた ぼっかけを使った焼きそば</p> <p>ポイルカリフラワー / ホキのチリソース</p> <p>ごはん小 / ぼっかけ焼きそば</p>	<p>3水 みそ味でごはんがすすむ ぶた肉のかわりあげ</p> <p>きんぴらごぼう / ぶた肉のかわりあげ</p> <p>ごはん / けい肉のしょうがじる</p>	<p>4木 イタリアの家庭りょうり ミネストローネ</p> <p>キャベツのカーレーいため / けい肉のソテー(2コ)</p> <p>パン / ミネストローネ</p> <p> ブルーベリージャム</p>	<p>5金 ビビンバは韓国のまぜごはん</p> <p> たべる小魚</p> <p>はるまき / ビビンバ</p> <p>ごはん / わかめスープ</p>
<p>8月 ほうれんそうはてつぶん たっぶりの野菜</p> <p>ほうれんそうのおひたし / ぶた肉とキャベツのあまからいため</p> <p>ごはん / けい肉のうまに</p>	<p>9火 あまずっぱくてさわやかな さくらんぼゼリー</p> <p> さくらんぼゼリー</p> <p>かぼちゃのガーリック焼き / けい肉のスパイシーに</p> <p>パン / チンゲンサイとコーンのスープ</p>	<p>10水 かめばかむほどおいしい親どり</p> <p>ひじきのにも / 親どりのごまだれいため</p> <p>ごはん / 鉄火に</p>	<p>11木 ポークビーンズはアメリカの家庭りょうり</p> <p>キャベツとコーンのソテー / アジのフライ</p> <p>パン / ポークビーンズ</p>	<p>12金 ウースタンは野菜たっぶりのちゅうかふうスープ</p> <p>こまつなのごま風味いため / ユーリンチー</p> <p>ごはん / ウースタン</p>
<p>15月 ケチャップソースがおいしいハンバーグ</p> <p>ポイルブロッコリー / ハンバーグ</p> <p>パン / 春雨スープ</p>	<p>16火 アカウオはかわが赤いきれいな魚</p> <p>肉豆腐 / アカウオのからあげ</p> <p>ごはん / ぶた肉と野菜のスープ</p>	<p>17水 フォーガーは米粉めんを使ったベトナムりょうり</p> <p>きゅうりとだいこんのツナあえ / ぶた肉のしょうがいため</p> <p>ごはん / フォーガー</p>	<p>18木 ポトスはフランス語で「火にかけたなべ」</p> <p>ほうれんそうとコーンのソテー / サワラのレモンソース</p> <p>パン / チキンポトフ</p> <p> メープルジャム</p>	<p>19金 ハスカップは北海道のあまずっぱいくだもの</p> <p> ハスカップゼリー</p> <p>こまつなとさつまあげの にびたし / 平つくねのてり焼き</p> <p>ごはん / とんじゃがスープ</p>
<p>22月 うまみたっぷりなごぼうよくかんで味わおう</p> <p>ごぼうサラダ / マスの塩焼き</p> <p>ごはん / ちくぜんに</p>	<p>23火 夏野菜たっぶりのアイデアメニュー</p> <p>ちりめんキャベツ / ささみカツ</p> <p>ごはん / 夏野菜たっぷり! キーマカレー</p>	<p>24水 ひじきは体をつくるカルシウムがたくさん</p> <p>いろいろひじき / けい肉のはちみつしょうが焼き(2コ)</p> <p>ごはん / さわにわん</p>	<p>25木 ドイツりょうりはウイナーとじゃがいもが有名</p> <p>ジャーマンポテト / グリルウイナー</p> <p>パン / とうにゅう豆乳コーンポタージュ</p>	<p>26金 ワカサギのカルシウムでほねをじょうぶに</p> <p>スタミナのため / ワカサギのあまずづけ</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>
<p>29月 あつい時期にぴったり ひんやりおいしいわらびもち</p> <p> わらびもち</p> <p>きゅうりのおかかあえ / ぶた肉と野菜のうまだれいため</p> <p>ごはん / みそしる</p>	<p>30火 チンゲンサイをさっぱりあまず味で</p> <p>チンゲンサイのさっぱりいため / 野菜コロッケ</p> <p>パン / スープに</p>	<p>今月のPICK UPメニュー</p> <p>6/12(金) 中国料理 「ユーリンチー」「ウースタン」</p> <p>中国料理は、火を使った調理が得意で、香味野菜や調味料を使った風味豊かな料理が特徴です。</p> <p>6/25(木) ドイツ料理 「グリルウイナー」「ジャーマンポテト」</p> <p>ドイツは冬が長く厳しいことから、保存性の高いソーセージや寒さに強いじゃがいもなどがよく食べられます。</p>		

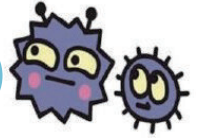
※献立は、事情により一部変更する場合があります。

6月の目標：えいせいに気をつけよう





ただ て あら まも
正しい手洗いで、体のけんこうを守ろう!



しよくちゆうどく かぜ め み ちい さいきん からだ なか はい かんせん
食中毒、風邪などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ること
で感染
します。いろいろな物にふれる手には、細菌やウイルスがつきやすいため、正しく手
を洗って、体の中に、細菌やウイルスが入ってくるのをふせぎましょう。

ただ て あら
~正しく手を洗いましょう~

1 みず 水をながして、手てをぬらし、
せっけんをつけ、手のひらを
こする

2 て 手の甲をのばす
ようにこする

3 ゆびさき、つめの
あいだをこする

4 ゆびのあいだを
あらう

5 おやゆび、てくびを
あらう

6 みず 水であらいながし、
せいけつなハンカチで
ふきとる

○ のところも、わすれずあらおう!!

つめは
きって
おきましょう



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、家族で一緒に食
べたり、調理やお手伝いをする。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!
パッククッキング



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。他のパッククキ
ングのレシピも掲載中です!

KOBE子育て応援 クックパッド Q

気になる!
学童期・思春期の食のヒント

朝食欠食や栄養不足・貧血な
ど、学童期・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 Q

「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!



2026年6月 神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

◆飲用牛乳のチェック をしてください。

飲む 飲まない

年 組 名前

アレルギーチェック欄記入方法： =食べる =食べない(代替食も持参しない) =代替食持参 =卵除去食希望(対応料理のみ)
※今月は「卵除去対応料理」はありません。

日付	アレルギー	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1月		ごはん	精白米								
		韓国風のり	韓国のにんじん・濃口醤油・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢・コチジャン			●					
		タッカンジョン	冷凍鶏肉皮付・おろしにんにく・濃口醤油・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢・コチジャン			●					
		きゅうりのナムル	きゅうり・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・濃口醤油・塩			●					
2火		トック	トック・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークパイオン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
		ごはん小	精白米								
		ぼっかけ焼きそば	焼きそばめん・牛すじぼっかけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・なたね油(いため用)・ウスターソース・塩・胡椒			●					
		ホキのチリソース	ホキ・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)・トマトケチャップ・砂糖・酢・濃口醤油・トウバンジャン			●					
3水		ボイルカリフラワー	冷凍カリフラワー・塩								
		ノンエッグドレッシング	ノンエッグドレッシング								
		ごはん	精白米								
		ぶた肉のかわりあげ	冷凍豚肉角切・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
4木		きんぴらごぼう	ごぼう・つきこんにゃく・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
		けい肉のしょうがじる	冷凍鶏肉皮引・料理酒・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・おろししょうが・淡口醤油・塩・胡椒・だしパック			●					
		パン	パン			●					
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム								
5金		けい肉のソテー	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)								
		キャベツのカレーいため	キャベツ・にんじん・なたね油(いため用)・カレー粉・塩・塩								
		ミネストローネ	ツイストマカロニ・カットベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・ポークパイオン・ホールトマト・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん	精白米								
8月		ビビンバ	冷凍牛肉糸切・濃口醤油・冷凍ほうれんそう・にんじん・だいこん・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・塩			●					
		はるまき	春巻・なたね油(揚げ用)			●					
		わかめスープ	わかめ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・おろしにんにく・チキンパイオン(濃縮)・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
		たべる小魚	たべる小魚			●					
9火		ごはん	精白米								
		けい肉のうまに	冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		ぶた肉とキャベツのあまからいため	冷凍豚肉・キャベツ・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・塩・胡椒・片栗粉			●					
		ほうれんそうのおひたし	冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩			●					
10水		パン	パン			●					
		けい肉のスパイシーに	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ホールトマト・砂糖・濃口醤油・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・カレー粉・片栗粉			●					
		かぼちゃのガーリック焼き	冷凍かぼちゃ皮付・なたね油(いため用)・塩・胡椒・ガーリック			●					
		チンゲンサイとコーンのスープ	チンゲン菜・冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
11木		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー								
		ごはん	精白米								
		鉄火に	冷凍牛肉・冷凍生揚げ・じゃがいも・にんじん・ごぼう・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		親どりのごまだれいため	県産親鶏素焼きスライス・にんじん・だいこん・きゅうり・白ねぎ・なたね油(いため用)・練りごま・砂糖・濃口醤油・酢・オイスターソース・白胡麻・塩			●					
12金		ひじきのにもの	冷凍豚肉糸切・ひじき・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		パン	パン			●					
		ポークビーンズ	冷凍豚肉・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・ポークパイオン(濃縮)・ホールトマト・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・パプリカ・塩・胡椒・塩			●					
		アジのフライ	アジフライ・なたね油(揚げ用)			●					
15月		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・冷凍ホールコーン・にんじん・なたね油(いため用)・濃口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん	精白米								
		ユーリンチー	冷凍鶏肉皮付・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・白ねぎ・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・酢・オイスターソース・おろしにんにく			●					
		こまつなのごま風味いため	冷凍こまつな・冷凍油揚げ・にんじん・白胡麻・胡麻油・濃口醤油・みりん・塩			●					
16火		ウースタン	冷凍豚肉糸切・にんじん・たけのこ水煮・たまねぎ・青ねぎ・干しいたけ・なたね油(いため用)・ポークパイオン・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
		パン	パン			●					
		ハンバーグ	チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース			●					
		ポイルブロッコリー	冷凍ブロッコリー・塩			●					
16火		和風ドレッシング	和風ドレッシング								
		春雨スープ	緑豆春雨・冷凍豚肉・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん	精白米								
		アカウオのからあげ	あかうお・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)			●					
16火		肉どうふ	冷凍牛肉・冷凍焼き豆腐・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		ぶた肉と野菜のスープ	冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・こまつな・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					

2026年6月 神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

◆飲用牛乳のチェック をしてください。
 飲む 飲まない

年 組 名前 _____

アレルギーチェック欄記入方法： =食べる =食べない(代替食も持参しない) =代替食持参 =卵除去食希望(対応料理のみ)
 ※今月は「卵除去対応料理」はありません。

日付	アレルギー	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
17	水	ごはん ぶた肉のしょうがいため きゅうりとだいこんのツナあえ フォーガー	精白米 冷凍豚肉・たまねぎ・青ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・料理酒・みりん きゅうり・だいこん・にんじん・まぐろ油漬(菜種油)・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩 平めんビーフン・冷凍鶏肉皮引・冷凍ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・チキンブイオン(濃縮)・砂糖・ナンブルー(ニョクマム)・塩・胡椒・塩			●					
18	木	パン メープルジャム サワラのレモンソース ほうれんそうとコーンのソテー チキンポトフ	パン メープルジャム さわら・料理酒・塩・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・レモン果汁・砂糖・淡口醤油・片栗粉 冷凍ほうれんそう・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩 冷凍鶏肉皮付・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・なたね油(いため用)・チキンブイオン(濃縮)・料理ワイン・塩・胡椒			●					
19	金	ごはん 平つくねのてり焼き こまつなとさつまあげのびたし とんじゃがスープ ハスカップゼリー	精白米 キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉 冷凍こまつな・さつま揚げ・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩 冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒 ハスカップゼリー			●					
22	月	ごはん ちくぜんに マスの塩焼き ごぼうサラダ ごまドレッシング	精白米 冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・にんじん・たけのこ水煮・冷凍さやいんげん・角こんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩 ます・塩・なたね油(いため用) ごぼう・ポークハム・にんじん・きゅうり・なたね油(いため用)・塩 ごまドレッシング			●					
23	火	ごはん 夏野菜たっぷりキーマカレー ささみカツ ちりめんキャベツ	精白米 冷凍豚肉ひき肉・冷凍かぼちゃ皮付・にんじん・冷凍パプリカ(ミックス)・ズッキーニ・たまねぎ・なす・なたね油(いため用)・ポークブイオン(濃縮)・ホールトマト・カレーパウダー(粉末)・ウスターソース・塩・胡椒 ポテトとお米のささみカツ・なたね油(揚げ用) しらす干し・キャベツ・きざみたくあん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・みりん・塩			●				●	●
24	水	ごはん けい肉のはちみつしょうが焼き いろどりひじき さわにわん	精白米 冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)・おろししょうが・はちみつ・濃口醤油・料理酒・片栗粉 にんじん・キャベツ・冷凍むきえだまめ・ひじき・まぐろ油漬(菜種油)・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・レモン果汁・塩 冷凍豚肉糸切・冷凍こまつな・じゃがいも・にんじん・ごぼう・冷凍えのきたけ・おろししょうが・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・だしパック・塩			●					
25	木	パン グリルウインナー ジャーマンポテト 豆乳コーンポタージュ	パン 荒挽チキンウインナー・なたね油(いため用) カットベーコン・カットポテト・たまねぎ・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩 豆乳・冷凍ホールコーン・スイートコーンペースト・にんじん・たまねぎ・米粉のホワイトルウ・白みそ・塩・胡椒・だしパック			●					
26	金	ごはん 肉じゃが ワカサギのあまずづけ スタミナいため	精白米 冷凍牛肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・だしパック・塩 わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢 冷凍豚肉・鶏レバー・にんじん・にら・キャベツ・なたね油(いため用)・合わせみそ・濃口醤油・料理酒			●					
29	月	ごはん ぶた肉と野菜のうまだれいため きゅうりのおかかあえ みそしる わらびもち	精白米 冷凍豚肉・にんじん・キャベツ・たまねぎ・料理酒・濃口醤油・砂糖・オイスターソース・胡麻油・塩 きゅうり・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・かつお節・塩 冷凍豆腐・冷凍油揚げ・にんじん・たまねぎ・わかめ・神戸市産みそ・だしパック わらびもち			●					
30	火	パン 野菜コロッケ チンゲンサイのさっぱりいため スープに	パン 野菜コロッケ・なたね油(揚げ用) チンゲン菜・冷凍鶏肉皮引・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒・塩 カットベーコン・にんじん・キャベツ・たまねぎ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・ポークブイオン・料理ワイン・塩・胡椒			●					

中学年一食あたり 平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	636kcal	26.5g	315mg	86mg	2.8mg	371μgRAE	0.43mg	0.51mg	29mg	4.9g	2.2g

○平均栄養量には牛乳(200ml・126kcal)が含まれています。
 ○調理場では別の調理等も行っており、コンタミネーション(微量混入)の可能性がります。
 ○揚げ油については、複数回使用しています。
 ○特定原材料8品目を使用したり、加工食品の原材料として使用したりする可能性がある場合は、「●」を表示しています。
 ○各学校に提供する給食食材の詳細情報は、神戸市小学校給食のホームページの「使用食品一覧表」でご確認ください。



神戸市小学校給食



給食の魅力を発信中！フォローしてね！

神戸市学校給食会