

# 2026年 神戸市小学校給食 6月給食カレンダー

港島学園

 牛乳は毎回  
ついてます

<p><b>1月</b> タッカンジョンは韓国語で「けいにくのおかし」というひみ</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> 韓国風ノリ</p>	<p><b>2月</b> 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><b>3月</b> 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><b>4月</b> フォーガーは米粉めんを使ったベトナムリョウリ</p> <p>きゅうりとだいごんのツナあえ / ぶた肉のしょうがいため</p> <p>ごはん / フォーガー</p>	<p><b>5月</b> ポークビーンズはアメリカの家庭リョウリ</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><b>8月</b> 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 / ワカサギのあまずづけ</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p><b>9月</b> 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ccoli / ハンバーグ (和風ドレッシング)</p> <p>パン / 春雨スープ</p>	<p><b>10月</b> 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 / けい肉のはちみつしょうが焼き (2コ) / ひじき</p> <p>ごはん / さわにわん</p>	<p><b>11月</b> 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><b>12月</b> 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><b>15月</b> 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><b>16月</b> ウースタンは野菜たっぷ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><b>17月</b> 夏野菜たっぷ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><b>18月</b> 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 (ごまドレッシング) / マスの塩焼き</p> <p>ごはん / ちくぜんに</p>	<p><b>19月</b> ドイツリョウリ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ージュ</p>
<p><b>22月</b> かめばかむほどおいしい親どり</p> <p>ひじきの / 親どりの / にももの / ごまだれいため</p> <p>ごはん / 鉄火に</p>	<p><b>23月</b> 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 / けい肉の / ガーリック焼き / 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><b>24月</b> 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 / ぶた肉の / ごぼう / かわりあげ</p> <p>ごはん / けい肉のしょうがじる</p>	<p><b>25月</b> ぐお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 / (ソエッグドレッシング) / チリソース</p> <p>ごはん小 / ぼっかけ焼きそば</p>	<p><b>26月</b> イタリアの家庭リョウリミネストローネ</p> <p>キャベツの / けい肉の / カレーいため / 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><b>29月</b> ほうれんそうはてつぶんたっぷりの野菜</p> <p>ほうれんそうの / ぶた肉と / おひたし / 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><b>30月</b> アカウオはかわが赤いきれいな魚</p> <p>肉どうぶ / 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><b>今月のPICK UPメニュー</b></p> <p>6/12(金) <b>中国料理</b>  <b>「ユーリンチー」「ウースタン」</b></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) <b>ドイツ料理</b>  <b>「グリルウイナー」「ジャーマンポテト」</b></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>		

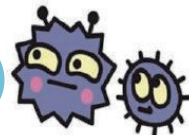
※献立は、事情により一部変更する場合があります。

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!**



しょくちゅうどく 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	韓国のり								
		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			●					
	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			●						
2火		パン	パン			●					
		野菜コロッケ	野菜コロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		チンゲンサイのさっぱりいためスープに	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)・ポークパイオン・料理ワイン・塩・胡椒			●					
3水		ごはん	精白米								
		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									
4木		ごはん	精白米								
		ぶた肉のしょうがいため	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			●					
		きゅうりとだいこんのツナあえ	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			●					
		フォーガー	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・チキンパイオン(濃縮)・砂糖・ナンプレー(ニョクマム)・塩・胡椒・塩								
5金		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)			●					
	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			●						
8月		ごはん	精白米								
		肉じゃが	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			●					
		ワカサギのあまずけ	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢			●					
	スタミナいため	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			●						
9火		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			●					
		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			●						
10水		ごはん	精白米								
		けい肉のはちみつしょうが焼き	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			●					
		いろどりひじき	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			●					
	さわにわん	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			●						
11木		ごはん	精白米								
		ぶた肉と野菜のうまだれいため	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			●					
		きゅうりのおかかあえ	きゅうり・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・かつお節・塩			●					
		みそしる	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	わらびもち									
12金		パン	パン			●					
		メープルジャム	メープルジャム								
		さわらのレモンソース	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			●					
		ほうれんそうとコーンのソテー	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			●					
	チキンポトフ	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)・チキンパイオン(濃縮)・料理ワイン・塩・胡椒									
15月		ごはん	精白米								
		平つくねのてり焼き	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			●					
		こまつなとさつまあげのにびたし	冷凍こまつな・さつま揚げ・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		とんじがスープ	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)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
	ハスカップゼリー	ハスカップゼリー									
16火		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			●					
	ウースータン	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			●						

## 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 夏野菜たっぷりキーマカレー	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・カレールウ(粉末)・ウスターソース・塩・胡椒			●					
		ささみカツ ちりめんキャベツ	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			●			●	●	
18木		ごはん ちくぜんに	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			●					
		マスの塩焼き	ます・塩・なたね油(いため用)								
		ごぼうサラダ ごまドレッシング	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			●					
19金		パン グリルウインナー	パン 荒挽チキンウインナー・なたね油(いため用)			●					
		ジャーマンポテト	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								
		豆乳コーンポタージュ	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								
22月		ごはん 鉄火に	精白米 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・白胡椒・塩			●					
		ひじきのにももの	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			●					
23火		パン けい肉のスパイシーに	パン 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 チンゲンサイとコーンのスープ	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)・ポークブイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー								
24水		ごはん ぶた肉のかわりあげ	精白米 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			●					
		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			●					
25木		ごはん小 ぼっかけ焼きそば	精白米 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			●					
		ポイルカリフラワー ノンエッグドレッシング	冷凍カリフラワー・塩 ノンエッグドレッシング								
		パン ブルーベリージャム	パン ブルーベリージャム			●					
26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)・ポークブイオン・ホールトマト・塩・胡椒・塩			●					
29月		ごはん けい肉のうまに	精白米 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 ほうれんそうのおひたし	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 冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩			●					
30火		ごはん アカウオのからあげ	精白米 あかうお・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)			●					
		肉豆腐	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・ごまつな・おろししょうが・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・塩			●					

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)の可能性があります。  
 ○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