



# 令和8年7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。



の野菜は、  
100% 神戸市産を使用する予定です。

◆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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ほうれんそうのパターソテー <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	★七夕料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のしぐれに <input type="checkbox"/> ★七夕そうめんじる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ブルーベリージャム <input type="checkbox"/> だいたいの洋風にかみ <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"/> フレンチドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(のりかつお) <input type="checkbox"/> 焼鳥風 <input type="checkbox"/> みそしる	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん ★夏野菜のカレー <input type="checkbox"/> チキンハムカツ	<input type="checkbox"/> 黒糖パン <input type="checkbox"/> とうふチャンプルー <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ <input type="checkbox"/> パイナップル	<input type="checkbox"/> 梅じゃこごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 梅じゃこごはんの具 <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> ブルコギトッパブ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ブルコギトッパブの具 <input type="checkbox"/> あげぎょうざ <input type="checkbox"/> わかめスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色に
おかずの内容(g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ入りミンチカツ 1コ(60)</li> <li>なたね油(揚げ用) 6</li> <li>冷凍ほうれんそう 25</li> <li>冷凍ホールコーン 5</li> <li>なたね油(いため用) 0.1</li> <li>バター 0.5</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>冷凍豚肉 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>冷凍こまつな 15</li> <li>しょうが 0.3</li> <li>なたね油(いため用) 0.4</li> <li>ポークパイオン 8</li> <li>うすくちしょうゆ 2</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.4</li> <li>こしょう 0.01</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉 35</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>つきごんにやく 20</li> <li>しょうが 1</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>砂糖 2</li> <li>こいくちしょうゆ 3</li> <li>みりん 1</li> <li>そうめん 10</li> <li>冷凍鶏肉皮引 25</li> <li>ホールトマト 20</li> <li>ちらしかまぼ(黄星) 5</li> <li>はもボール 15</li> <li>にんじん 10</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>みつば 3</li> <li>うすくちしょうゆ 5</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.2</li> <li>削節 1</li> <li>出しこんぶ 0.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブルーベリージャム 1袋(14)</li> <li>冷凍豚肉 30</li> <li>だいたい水煮 20</li> <li>じゃがいも 40</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>冷凍グリーンピース 5</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>デミグラスソース 10</li> <li>ポークパイオン 5</li> <li>ホールトマト 20</li> <li>砂糖 0.5</li> <li>ウスターソース 2</li> <li>料理ワイン 2</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>にんじん 10</li> <li>ガーリック 0.02</li> <li>パプリカ 0.03</li> <li>冷凍ブロッコリー 40</li> <li>フレンチドレッシング 1袋(8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふりかけ(のりかつお) 1袋(13)</li> <li>冷凍鶏肉皮付 60</li> <li>鶏レバー 13</li> <li>白ねぎ 12</li> <li>しょうが 0.3</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>砂糖 3</li> <li>こいくちしょうゆ 3.5</li> <li>料理酒 1</li> <li>片栗粉 0.8</li> <li>冷凍豆腐 35</li> <li>じゃがいも 20</li> <li>にんじん 15</li> <li>こまつな 10</li> <li>にんじん 10</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>合わせみそ 12</li> <li>削節 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍豚肉 35</li> <li>かぼちゃ 35</li> <li>ピーマン 7</li> <li>なす 15</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>カレールウ 10</li> <li>ポークパイオン 5</li> <li>トマトケチャップ 2</li> <li>ウスターソース 2</li> <li>料理ワイン 2</li> <li>ハムカツ 1コ(50)</li> <li>なたね油(揚げ用) 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍豆腐 70</li> <li>豚肉 25</li> <li>砂糖 0.5</li> <li>こいくちしょうゆ 1</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>にんじん 20</li> <li>キャベツ 40</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>青ねぎ 5</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>こいくちしょうゆ 2</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>にんじん 40</li> <li>冷凍液卵 20</li> <li>まぐる油漬 12</li> <li>なたね油(いため用) 0.4</li> <li>こいくちしょうゆ 0.3</li> <li>塩 0.2</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>パイナップル 1コ(40)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乾燥うめ 1</li> <li>しらす干し 2</li> <li>だいこん葉 2</li> <li>みりん 1</li> <li>削節 0.5</li> <li>ます 1切(50)</li> <li>塩 0.4</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>片栗粉 4</li> <li>米粉 1.5</li> <li>なたね油(揚げ用) 3</li> <li>冷凍豚肉糸切 30</li> <li>冷凍こまつな 15</li> <li>じゃがいも 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>しょうが 0.4</li> <li>うすくちしょうゆ 3</li> <li>料理酒 1</li> <li>みりん 0.5</li> <li>塩 0.4</li> <li>こしょう 0.01</li> <li>削節 1.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍牛肉 30</li> <li>にんじん 7</li> <li>ピーマン 3</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>白ごま 0.6</li> <li>おろしにんにく 0.1</li> <li>なたね油(いため用) 0.2</li> <li>ごま油 0.2</li> <li>砂糖 0.6</li> <li>こいくちしょうゆ 1</li> <li>料理酒 0.6</li> <li>コチジャン 0.07</li> <li>一味とうがらし 0.01</li> <li>片栗粉 0.3</li> <li>ひじき入りぎょうざ 2コ(36)</li> <li>なたね油(揚げ用) 1.5</li> <li>冷凍豚肉 20</li> <li>わかめ 0.7</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>おろしにんにく 0.3</li> <li>なたね油(いため用) 0.4</li> <li>ポークパイオン 10</li> <li>うすくちしょうゆ 3</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.4</li> <li>こしょう 0.01</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆入りキャベツ1コ(60)</li> <li>チキンパイオン(ストレート) 10</li> <li>砂糖 3</li> <li>こいくちしょうゆ 3</li> <li>料理酒 1.5</li> <li>みりん 1.5</li> <li>片栗粉 0.5</li> <li>冷凍豚肉 25</li> <li>ひじき 3</li> <li>にんじん 20</li> <li>ごぼう 35</li> <li>冷凍さやいんげん 5</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>砂糖 2.5</li> <li>こいくちしょうゆ 3.5</li> <li>料理酒 1</li> <li>削節 1</li> </ul>

日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだて	★季節料理 <input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 他人とじ <input type="checkbox"/> ★なすの田楽	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> わかさぎのカレーあげ <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー	○新料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 〇とりじゃが <input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(ピーチ)
おかずの内容(g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍牛肉 20</li> <li>凍り豆腐 8</li> <li>冷凍液卵 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>たまねぎ 35</li> <li>冷凍グリーンピース 5</li> <li>なたね油(いため用) 0.4</li> <li>砂糖 2</li> <li>こいくちしょうゆ 2</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.5</li> <li>削節 1</li> <li>なす 40</li> <li>なたね油(揚げ用) 1.5</li> <li>冷凍鶏肉皮引き肉 10</li> <li>なたね油(いため用) 0.2</li> <li>合わせみそ 5</li> <li>砂糖 3</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>片栗粉 0.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍鶏肉皮付 30</li> <li>じゃがいも 50</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>牛乳 10ml</li> <li>ホワイトソース 30</li> <li>チキンパイオン(濃縮) 3</li> <li>料理ワイン 2</li> <li>塩 0.5</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>わかさぎ 30</li> <li>塩 0.3</li> <li>カレー粉 0.25</li> <li>米粉 3</li> <li>なたね油(揚げ用) 2</li> <li>キャベツ 30</li> <li>冷凍ホールコーン 5</li> <li>なたね油(いため用) 0.2</li> <li>こいくちしょうゆ 0.5</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.01</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍鶏肉皮付 40</li> <li>冷凍生揚げ 30</li> <li>じゃがいも 40</li> <li>にんじん 20</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>砂糖 3.5</li> <li>こいくちしょうゆ 3</li> <li>料理酒 1</li> <li>塩 0.3</li> <li>削節 1</li> <li>冷凍さやいんげん 20</li> <li>冷凍豚肉角切 20</li> <li>にんじん 10</li> <li>おろしにんにく 0.1</li> <li>いりだいたい 8</li> <li>なたね油(いため用) 0.2</li> <li>白ごま 0.5</li> <li>あおさ 0.1</li> <li>砂糖 2</li> <li>こいくちしょうゆ 0.8</li> <li>ピーチゼリー(ミニ) 1コ(21)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼そばめん 20</li> <li>冷凍豚肉 30</li> <li>冷凍いか 10</li> <li>料理酒 0.25</li> <li>にんじん 15</li> <li>キャベツ 55</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>青ねぎ 5</li> <li>なたね油(いため用) 0.6</li> <li>ウスターソース 7</li> <li>料理酒 0.5</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>いりだいたい 8</li> <li>煮干し 6</li> <li>白ごま 0.5</li> <li>あおさ 0.1</li> <li>砂糖 2</li> <li>こいくちしょうゆ 0.8</li> <li>ピーチゼリー(ミニ) 1コ(21)</li> </ul>

中学生一食あたり 平均栄養量
※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 16.7%
脂肪エネルギー比 31.3%
カルシウム 328 mg
マグネシウム 89 mg
鉄 3.3 mg
ビタミンA 417 μgRAE
ビタミンB1 0.46 mg
ビタミンB2 0.53 mg
ビタミンC 21 mg
食物繊維 4.9 g
食塩相当量 2.2 g

## ★なすの田楽レシピ★

～子供たちが苦手な「なす」を旬の時期においしく食べやすく～

《材料》 4人分

- ・なす: 1本と1/2本(160g)
- ・揚げ油: 適量
- ・鶏ひき肉: 40g
- ・炒め油: 適量
- ・合わせみそ: 大さじ1
- ・砂糖: 大さじ1
- ・水: 40ml
- ・料理酒: 小さじ1/2
- ・水溶き片栗粉: 適量

《作り方》

1. なすは一口大に切り、水にさらす。
2. なすの水気を切り、170℃に熱した揚げ油で素揚げにする。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。
4. 合わせみそ、砂糖、水を加えて2～3分煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 素揚げにしたなすに、肉みそあんをかける。

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り越えましょう!



# 学校給食・食育だより

7月号 No.542



## 今月の目標：健康を考えてしっかり食べよう

7月の給食には、七夕料理の「七夕そうめんじる」（センター地区は「七夕じる」に変更）や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」や、冷たいデザート「パイナップル」が登場します。

## 旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどには、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれており、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



### 旬の野菜のよいところ・・・

#### ◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



#### ◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



#### ◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
- こまつな
- ◆神戸市産野菜使用予定
- じゃがいも・なす



★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!



## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる



- ◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする



- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、カフェインを含まないもの



### 3 おやつのとりに方につける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

#### カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

