

2026年 神戸市小学校給食 7月給食カレンダー

 牛乳は毎回 ついています



<p>1 水</p> <p>プルコギは韓国^{かんこく}のあまからみそコチジャンを使った焼肉</p> <p> レモンミニゼリー</p> <p>サワラの香味焼き プルコギ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>2 木</p> <p>ぶつくらとおだしがしみたがんもどきとひじきのにも</p> <p>がんもどきとひじきのにも マスのからあげ</p> <p>ごはん ぶた肉と野菜のスープ</p>	<p>3 金</p> <p>えだまめは大豆のわかい「さや」夏がおいしいきせつです</p> <p>えだまめ 切干しだいこんのカレーいため</p> <p>ごはん ぶた肉とマカロニのトマトに</p> <p> ごまさけふりかけ</p>		
<p>6 月</p> <p>ベーコンとカリフラワーをオープンでこんがり焼いて</p> <p>きゅうりのピクルス ベーコンと野菜のグリル</p> <p>パン だいず入りチキンカレー</p>	<p>7 火</p> <p>タチウオ(太刀魚)は刀のように細長い魚</p> <p>キャベツとコーンのソテー タチウオのフライ</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p> ごまわかめふりかけ</p>	<p>8 水</p> <p>ひんやりプルン^{かじゅう}もも果汁たっぷりゼリー</p> <p> ももゼリー</p> <p>こまつなとたくあん^{かじゅう}のいためもの ジャがいもとひじきのにも</p> <p>ごはん けい肉のうまに</p>	<p>9 木</p> <p>^{ひょうご}兵庫県でとれたバジルのさわやかなかおり</p> <p>バジルポテト ホキのケチャップソース(ケチャップソース)</p> <p>パン スープに</p>	<p>10 金</p> <p>あまずっぱい「うめ」風味のとのりからあげ</p> <p>五色きんぴら けい肉の梅香あげ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>
<p>13 月</p> <p>ニョクマムがかおるベトナム料理のフォーガー</p> <p>きゅうりとだいこんのツナあえ ポークコロッケ</p> <p>パン フォーガー</p>	<p>14 火</p> <p>シークワサー^{おきなわ}は沖縄県生まれかおりのよいフルーツ</p> <p> シークワサーゼリー</p> <p>キャベツのにびたし アジのつけ焼き</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>15 水</p> <p>あげたぶた肉にさっぱりしたやさいだれをからめて</p> <p>ほうれんそうのおひたし ぶた肉のなんばんづけ</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>16 木</p> <p>夏野菜がたっぷり入ったアイデアメニュー</p> <p>ベイクドポテト 夏野菜たっぷりのトマトスパゲッティ</p> <p>パン ^{とうにゅう}豆乳コーンポタージュ</p> <p> アプリコットジャム</p>	<p>17 金</p> <p>野菜をおいしく食べられる人気料理の「さわにわん」</p> <p>ポイル ブロccoli^{あか} 和風ハンバーグ(青じそドレッシング)</p> <p>ごはん さわにわん</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

旬の野菜を使用



7/16(木)「夏野菜たっぷりのトマトスパゲッティ」

なす・ズッキーニ・トマトは夏が旬の野菜です。夏野菜は、水分が多く、体を冷やすはたらきがあり、夏バテや熱中症をふせぐ効果があります。兵庫県でとれたトマトピューレでにこみます。

地産地消

7/9(木)「バジルポテト」バジルペースト

兵庫県産のバジルから作るバジルペーストを使用しています。炒めたじゃがいもとウインナーに、バジルのさわやかな香りが特徴の料理です。

7/17(金)「さわにわん」こまつな

100%神戸市産を使用する予定です

7月の目標：健康を考えてしっかり食べよう



梅雨つゆがあけると、いよいよ夏本番なつほんばんです。あつい日ひがつづくつづくと、どうしても食欲しょくよくが落ちやすくなりますが、冷たいめんつめだけで済ませたり、食事しょくじをぬいたりすると、栄養えいようがかたより、夏バテなつや熱中症ねっちゅうしょうの原因げんいんになります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめに水分すいぶんを補給ほきゅうし、あつさに負まけず元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <p>夏が旬の野菜や果物は、ビタミンや水分をたっぷりふくみ、体をひやす効果もあります。</p> 
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>水や麦茶をこまめにのみましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどでミネラルも一緒にとるようにしましょう。</p> 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>冷たい物を取りすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。あたたかいのみ物や料理を取り入れ、胃腸の健康をまもりましょう。</p> 

夏が旬の野菜を知ろう!

夏の日差しをたっぷりあびて育った野菜は、色あざやかでみずみずしく、食欲が落ちやすい夏にとりたいビタミン類をたくさんふくみます。



2026年7月 神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

年 組 名前 _____

◆飲用牛乳のチェック をしてください。
 飲む 飲まない

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)
 ※赤字での表示は「卵除去対応料理」です。

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
10金		ごはん	精白米								
		けい肉の梅香あげ	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・うめペースト・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
		五色きんぴら	冷凍豚肉糸切・ごぼう・にんじん・冷凍さやいんげん・つきこんにやく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
	かきたまじる	冷凍液卵・冷凍豆腐・冷凍こまつな・にんじん・冷凍えのきたけ・淡口醤油・塩・片栗粉・だしパック・塩	●		●						
13月		パン	パン			●					
		ポークコロッケ	ポークコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		きゅうりとだいごんのツナあえ	きゅうり・だいごん・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・チキンブイヨン(濃縮)・砂糖・ナンプラー(ニョクマム)・塩・胡椒・塩								
14火		ごはん	精白米								
		マーボー豆腐	冷凍豆腐・冷凍豚肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・ポークブイヨン(濃縮)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉			●					
		アジのつけ焼き	あじ・料理酒・みりん・濃口醤油・なたね油(いため用)			●					
		キャベツのにびたし	キャベツ・竹輪・にんじん・砂糖・濃口醤油・だしパック			●					
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー									
15水		ごはん	精白米								
		ぶた肉のなんばんづけ	冷凍豚肉カット・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・にんじん・たまねぎ・砂糖・濃口醤油・酢・塩			●					
		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			●					
	みそしる	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・冷凍こまつな・にんじん・たまねぎ・合わせみそ・だしパック・塩									
16木		パン	パン			●					
		アプリコットジャム	アプリコットジャム								
		夏野菜たっぷりのトマトスパゲッティ	スパゲッティ・カットベーコン・冷凍ほうれんそう・ズッキーニ・なす・たまねぎ・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークブイヨン(濃縮)・兵庫県産トマトピューレ・塩・胡椒・塩			●					
		ベイクドポテト	冷凍カットポテト・なたね油(いため用)・塩・胡椒								
	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									
17金		ごはん	精白米								
		和風ハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		ポイルブロッコリー	冷凍ブロッコリー・塩								
		青じそドレッシング	青じそドレッシング								
	さわにわん	冷凍豚肉糸切・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			●						

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
	640kcal	25.8g	311mg	93mg	3.4mg	275μgRAE	0.42mg	0.50mg	27mg	4.8g	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