

2026年 神戸市小学校給食 7月給食カレンダー



<p>1 水 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リー (青じそドレッシング) 和風ハンバーグ</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>2 木 プルコギは韓国のお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>さわらの香味焼き プルコギ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>3 金 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 とうもろこし豆乳コーンポタージュ</p> <p>アプリコットジャム</p>
<p>6 月 シークワーサーは沖縄県生まれかおりのよいフルーツ</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>キャベツの にびたし アジの つけ焼き</p> <p>ごはん マーボーどうぶ</p>	<p>7 火 あまずっぱい「うめ」風味の とうりのからあげ</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>8 水 えだまめは大豆のわかい「さや」夏がおいしく食べやすいです</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>13 月 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>14 火 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 だいたい入り チキンカレー</p>	<p>15 水 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>9 木 ぶつくとおだしがしみた 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</p> <p>ごはん ぶた肉と 野菜のスープ</p>	<p>16 木 ひんやりプルン もも果汁たっぷりのゼリー</p> <p>ももゼリー</p> <p>こまつなと たくあん の いためもの じゃがいもと ひじきのにも</p> <p>ごはん げい肉の うまに</p>	<p>10 金 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</p> <p>パン フォーガー</p>
<p>17 金 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>ホキの ケチャップ ソース (ケチャップソース)</p> <p>パジルポテト</p> <p>パン スープに</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

7/3金「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こみます。

ち ざん ち しょう 地産地消

7/1水「さわにわん」こまつな

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「バジルポテト」バジルペースト


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



梅雨があけると、いよいよ夏本番です。あつい日がつづく、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんだけですませたり、食事をぬいたりすると、栄養がかたより、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめに水分を補給し、あつさに負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

◆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)
 ※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
1水		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								
2木		ごはん	精白米								
		プルコギ	冷凍牛肉・にんじん・国産冷凍ピーマン(4色)スライス・たまねぎ・白胡麻・おろしにんにく・なたね油(いため用)・胡麻油・砂糖・濃口醤油・料理酒・コチジャン・一味とうがらし・片栗粉・塩			●					
		サワラの香味焼き	さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック			●					
		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・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
3金		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								
6月		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								
		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)			●					
7火		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								
		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			●					
8水		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・冷凍ごまつな・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	●		●					
		ごはん	精白米								
		ごまさけふりかけ	ふりかけ(さけ)								
9木		ぶた肉とマカロニのトマトに	ツイストマカロニ・冷凍豚肉・じゃがいも・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・ポークブイヨン(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・塩・塩			●					
		切干しだいごんのカレーいため	切干しだいごん・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・なたね油(いため用)・濃口醤油・ウスターソース・料理酒・みりん・カレー粉			●					
		えだまめ	冷凍えだまめ・塩								
9木		ごはん	精白米								
		マスのからあげ	ます・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		がんもどきとひじきののもの	冷凍がんもどき・ひじき・まぐろ油漬(菜種油)・にんじん・たまねぎ・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・冷凍ごまつな・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●						

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

◆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)
 ※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		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								
13月		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								
14火		パン	パン			●					
		だいち入りチキンカレー	冷凍鶏肉皮付・だいち水煮・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・カレールウ(粉末)・チキンブイヨン(濃縮)・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・胡椒			●					
		ベーコンと野菜のグリル	カットベーコン・冷凍カリフラワー・塩・胡椒・なたね油(いため用)								
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩								
15水		ごはん	精白米								
		ごまわかめふりかけ	ふりかけ(わかめ)								
		タチウオのフライ	太刀魚フライ(60g)・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			●					
	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)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●						
16木		ごはん	精白米								
		けい肉のうまに	冷凍鶏肉皮付・冷凍生揚げ・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			●					
		じゃがいもとひじきののもの	まぐろ油漬(菜種油)・ひじき・じゃがいも・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			●					
		こまつなとたくあんのためもの	冷凍こまつな・きざみたくあん・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●					
	ももゼリー	ももゼリー									
17金		パン	パン			●					
		ホキのケチャップソース	ホキ・料理酒・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)								
		ケチャップソース	ケチャップソース								
		バジルポテト	カットポテト・兵庫県産バジルペースト・荒挽ミニカクテルウインナー・にんじん・おろしにんにく・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
		スープに	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)・ポークブイヨン・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
	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