



令和8年9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。



◆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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	
こんだて	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ 小型パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ひじきごはん	☐ 米粉入りパン	☐ ごはん	☐ ○新料理	
	☐ けい肉のみそがらめ	☐ クリームシチュー	☐ 肉と野菜のうまに	☐ スパゲティミートソース	☐ けいちゃん	☐ とうふのカレー	☐ トマトソースチキン	☐ ごはん	☐ けい肉のレモンソテー	☐ 親子に	☐ ○ツナごはん	
	☐ 五色きんぴら	☐ にんじんのツナいため	☐ あげのふくめに	☐ フライビーンズ	☐ ★とうがんスープ	☐ 煮野菜(ブロッコリー)	☐ 野菜ソテー	☐ ひじきごはんの具	☐ ポーククリームスープ	☐ 田作り風	☐ ツナごはんの具	
				☐ ぶどう		☐ ブロッコリー		☐ あじのたつたあげ		☐ 月見だんご	☐ ミートボールのからあげ	
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 25 ピーマン 10 干ししいたけ 0.5 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 にんじん 40 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 5 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 削節 1 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1	スパゲティ 25 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 5 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 ぶどう 30	冷凍鶏肉皮付 50 おろしにんにく 0.2 合わせみそ 0.5 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 0.25 料理酒 1 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.5 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8) アイススクリーム 1コ(60)	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.2 チキンブイヨン(ストレート) 7 兵庫県産トマトジュース 20 砂糖 1 削節 1 塩 0.5 こしょう 0.01 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきごんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 50 にんじん 5 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 砂糖 0.4 料理ワイン 1 塩 0.3 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍ほうれんそう 10 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 ホワイトソース 25 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍油卵 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 月見だんご 1袋(30)	まぐろ油漬 30 にんじん 7 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 削節 0.5 レドミートボール 2コ(30) なたね油(揚げ用) 1 冷凍豚肉 30 料理酒 1 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 10 青ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5	
	日	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	中学一年一食あたり 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。		
	こんだて	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ぶたにらどん	★季節料理	☐ パン	1日を元気に スタートさせるには…		
		☐ いちごジャム	☐ やまとに	☐ ビーフンいため	☐ ふりかけ(ゆかり)	☐ ささみカツ	☐ ごはん	☐ まぐろとひじきのにもも	☐ コロッケ	朝日を浴びよう		
☐ さわらのエスニック風		☐ 神戸たまねぎ天のにびたし	☐ しゅうまい(えび)	☐ おろしハンバーグ	☐ ほうれんそうのバターソテー	☐ ぶたにらどんの具	☐ わかさぎのあまずけ	☐ キャベツとウィンナーのソテー	朝食を食べよう			
☐ 豆乳コーンポタージュ			☐ ミニゼリー(洋なし)	☐ さわにわん	☐ ガンボ	☐ みそしる	★きゅうりのピリからいため	☐ とうふと野菜のスープ	トイレに行こう			
おかずの内容(g)	いちごジャム 1袋(10) さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンバースト 40 豆乳 30ml にんじん 15 たまねぎ 40 米粉のホワイトル 3 白みそ 6 塩 0.2 こしょう 0.02 削節 0.5	牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 50 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきごんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 削節 1 神戸たまねぎ天 30 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークブイヨン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい(えび) 2コ(36) 洋なしゼリー(ミニ) 1コ(21)	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08) 頭刈チキンハン 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ごまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 冷凍オクラ 5 冷凍えのきたけ 6 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	ポトと鶏ささみ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 冷凍ほうれんそう 25 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 冷凍豚肉 35 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍オクラ 5 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 ホールトマト 20 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.01 ケイジャン 0.05 米粉 1.5	冷凍豚肉 30 にら 10 にんじん 5 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	コウカ(神戸産トナリ) 1コ(60) ひじき 3 キャベツ 35 チキンウィンナー 15 なたね油(いため用) 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 冷凍豆腐 45 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	エネルギー 625kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 31.9% カルシウム 317mg マグネシウム 89mg 鉄 2.8mg ビタミンA 424μgRAE ビタミンB1 0.43mg ビタミンB2 0.55mg ビタミンC 20mg 食物繊維 4.8g 食塩相当量 2.1g	長い休みが明け、眠気やだるさなど、体の不調はありませんか。起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことで、生活リズムをととのえていきましょう！		

9月目標 食事のマナーを身につけよう

の野菜は、
100% 神戸市産を使用する予定です。

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: _____



学校給食・食育だより

9月号 No.543



今月の目標：食事のマナーを身につけよう

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いています。熱中症を防ぐためにも生活リズムを整え、水分補給を欠かさず行いましょう。

9月の給食には、季節食材のピーマン（五色きんぴら）、なす（とうふのカレー）きゅうり（きゅうりのピリからいため）、とうがん（とうがんスープ）、ぶどうが登場します。今しか味わえない旬の食材を味わいましょう。また、クロックの「じゃがいも」、神戸たまねぎ天のにびたしの「たまねぎ」、トマトソースチキンの「トマトジュース」など地元の食材を使った料理も取り入れています。

おいしく楽しく食べるために!

食事のマナーを守りましょう

食事は、自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。



おしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をさむ



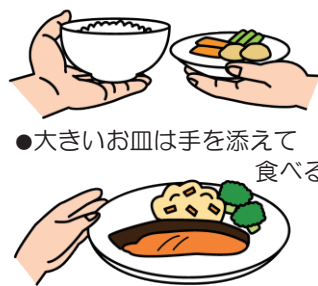
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる



昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日は、十五夜。「中秋の名月」と呼び、満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。月見だんごをお供える風習があり、満月に見立てた丸い形のほか、里いもなどもあり、地域によって違いがあります。今年は、9月25日(金)です。



食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」

です。近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいます。日ごろから水や食料品は多めにストックしておく目安です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。長期保存できるものを買置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

湯せん調理がおすすめ★



水は必需品!

1人1日3Lが目安です。



数品を同時に作ることができて、水を節約!

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯をわかし、①を入れて加熱する。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

すきなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



備える



- ◆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、きゅうり
- ◆神戸市産野菜使用予定
- なす、とうがん



★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!

