



令和8年9月 こんだて表 (5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	☐ パン ☐ クリームシチュー ☐ にんじんのツナいため	★季節料理 ☐ ごはん ☐ けいちゃん ☐ ★とうがんスープ	☐ パン ☐ とうふのカレー ☐ 蒸し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ フレンチドレッシング ☐ アイスクリーム	☐ ごはん ☐ まぐろとひじきのにも ☐ とうふのカレー ☐ まぐろとひじきのにも ☐ まぐろとひじきのにも	☐ ごはん ☐ まぐろとひじきのにも ☐ まぐろとひじきのにも ☐ まぐろとひじきのにも ☐ まぐろとひじきのにも	☐ パン ☐ いちごジャム ☐ さわらのエスニック風 ☐ とうふとコーンポタージュ	☐ ごはん ☐ やまとに ☐ 神戸たまねぎ天のびじし	☐ パン ☐ ささみカツ ☐ ほうれんそうのパターソー ☐ ガンボ	☐ ごはん ☐ けい肉のみそがらめ ☐ 五色きんぴら	☐ ごはん ☐ 肉と野菜のうまに ☐ あげのふくめに	☐ パン ☐ コロッケ ☐ キャベツとウィンナーのソー ☐ とうふと野菜のスープ
おかずの内容(g)	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 チキンブイオン(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 合合わせみそ 0.3 砂糖 6 こいくちしょうゆ 0.5 こしょう 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 ポークブイオン 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 チキンブイオン(ストレート) 7 兵庫県産トマトジュース 20 砂糖 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 ごま油 0.2 ポークブイオン 10 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	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 ポークブイオン 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) アイスクリーム 1コ(60)	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	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 スイートコーンペースト 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 つきこんにやく 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	おろしにんにく 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 ポークブイオン 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 にんじん 6 片栗粉 1 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 つきこんにやく 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	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 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 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	コロッケ(冷凍ポテト) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 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 ポークブイオン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02
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	○新料理 ☐ ○ツナごはん ☐ ごはん ☐ ツナごはんの具 ☐ ミートボールのからあげ ☐ ぶた肉のしょうがじる	☐ 小 型 パ ン ☐ スパゲティミートソース ☐ フライビーンス ☐ ぶ ど う	☐ ご は ん ☐ ふりかけ(ゆかり) ☐ おろしハンバーグ ☐ さ わ に わ ん	☐ パ ン ☐ ビーフンいため ☐ しゅうまい(えび) ☐ ミニゼリー(洋なし)	☐ ぶ た に ら ど ん ☐ ごはん ☐ ぶたにらどんの具 ☐ わかさぎのあまずけ ☐ み そ し る	☐ ご は ん ☐ 親 子 に ☐ 田 作 り 風 ☐ 月 見 だ ん ご	☐ こ れ こ 米粉入りパン ☐ けい肉のレモンソー ☐ ポーククリームスープ	☐ ひ じ き ご は ん ☐ ごはん ☐ ひじきごはんの具 ☐ あじのたつたあげ ☐ さつまいもじる	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 317 mg マグネシウム 89 mg 鉄 2.8 mg ビタミンA 424 μgRAE ビタミンB1 0.43 mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.1 g		
おかずの内容(g)	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 レバーミートボール 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	スパゲティ 25 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 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	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 冷凍ハンバーグ 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイオン(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 冷凍こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 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	ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 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 ごまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 30 にんじん 10 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 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)	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 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)	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 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 25 ポークブイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.7 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 削節 0.5 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 つきこんにやく 10 合わせみそ 2 削節 12	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、生活リズムをとのえていきましよう！		

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



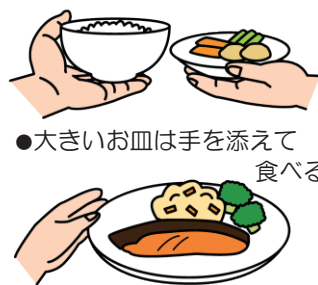
姿勢をよくしましょう

- 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、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

ローリングストック

買い足す

食べる

- ◆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!

