



令和8年9月 こんだて表 (北センター地区)

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 ☐ ふりかけ(ゆかり) ☐ おろしハンバーグ ☐ さわにわん	☐ パン ☐ トマトソースチキン ☐ ぶた肉とキャベツのスープ	☐ ごはん ☐ とうふのカレー ☐ ゆで野菜(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	☐ 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	☐ ごはん ☐ やまとに ☐ 神戸たまねぎ天のにびたし	☐ パン ☐ コロツケ ☐ キャベツとウィンナーのソテー ☐ とうふと野菜のスープ	☐ 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	☐ パン ☐ ぶた肉とビーフンのスープ ☐ 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	★季節料理 ☐ ごはん ☐ まぐろとひじきのにも ☐ ★きゅうりのピリからいため
おかずの内容(g)	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08) 鶏肉チキン1パック(60) なたね油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン(ストリート) 5 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	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 しょうが 0.5 チキンブイヨン(ストリート) 7 兵庫県産トマトジュース 20 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 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 40 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 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 ポークブイヨン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 にんじん 40 まぐろ油漬 20 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)	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	冷凍鶏肉皮付 50 おろしにんにく 0.2 合わせみそ 0.5 こいくちしょうゆ 0.25 料理酒 1 にんじん 30 キャベツ 10 たまねぎ 0.6 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 片栗粉 0.4 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 にんじん 15 干しいたけ 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	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	コロッケ(揚げ用) 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	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 12 合わせみそ 10 削節 2	冷凍豚肉糸切 30 ビーフン 12 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 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 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02 しゅうまい(えび) 2コ(36) 落しゼリー(ミニ) 1コ(21)	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 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
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	☐ 小型パン ☐ スパゲティソース ☐ フライビーンズ ☐ ぶどう	☐ ごはん ☐ けい肉のみそがらめ ☐ 五色きんぴら	☐ 米粉入りパン ☐ けい肉のレモンソース ☐ ポーククリームスープ	☐ ごはん ☐ 親子に ☐ 田作り風 ☐ 月見だんご	☐ パン ☐ ささみカツ ☐ そえ野菜(ほうれんそう) ☐ ガンボ	☐ ごはん ☐ 肉と野菜のうまに ☐ あげのふくめに	○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	☐ パン ☐ いちごジャム ☐ さわらのエスニック風 ☐ 豆乳コーンポタージュ	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 32.0% カルシウム 316mg マグネシウム 89mg 鉄 2.8mg ビタミンA 428μgRAE ビタミンB ₁ 0.43mg ビタミンB ₂ 0.55mg ビタミンC 19mg 食物繊維 4.8g 食塩相当量 2.1g		
おかずの内容(g)	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 なたね油(ゆで用) 0.2 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 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 50 料理ワイン 1 なたね油(いため用) 0.4 にんじん 5 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.2 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)	ポトと練乳(みそ) 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 冷凍ほうれんそう 35 にんじん 5 冷凍ホールコーン 5 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 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 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 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	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 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	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	朝日を浴びよう 朝食を食べよう トイレに行こう 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と食べること、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



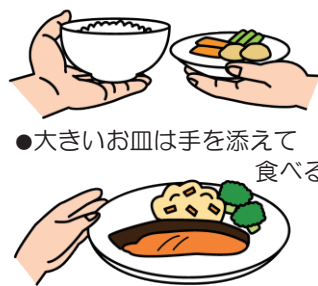
姿勢をよくしましょう

- 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

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!

