



令和7年 11月 こんだて表 (2・6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	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こんだて	☐ ごはん ☐ まぐろとひじきのもの ☐ いんげんのピリからいため ☐ ミニゼリー(アップル)	☐ パン ☐ けい肉のスパイシーに ☐ フライビーンズ ☐ ポテトスープ	☐ 牛丼どん ☐ ごはん ☐ 牛丼どんの具 ☐ あまからごぼう ☐ さわにわん	★季節料理 ☐ ごはん ★さんまのかば焼 ☐ 塩こうじじる	☐ パン ☐ スライスチーズ ☐ にこみハンバーグ ☐ ジュリエヌスープ	☐ 肉みそどん ☐ ごはん ☐ 肉みそどんの具 ☐ わかさぎのあまずけ ☐ けい肉のしょうがじる	○新料理 ☐ 小型パン ☐ クリームスバゲティ ☐ ○フライドこうや	☐ 米粉入りパン ☐ アイリッシュシチュー ☐ カリボリフィッシュ	☐ ごはん ☐ けい肉のうまに ☐ ひじきののもの	★季節料理 ☐ パン ☐ 五目タンメン ☐ ★ハニーポテト
	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 冷凍さやいんげん 20 冷凍鶏肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ホーニートマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 だしす水煮 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 じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 20 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 ホーニートマト 24ml ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 ごぼう 30 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 2 白ごま 0.4 砂糖 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 にんじん 0.8 冷凍鶏肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 15 じゃがいも 20 にんじん 10 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	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍鶏肉皮付 30 塩こうじ 1.5 にんじん 15 キャベツ 30 れんこん水煮 10 白ねぎ 5 塩こうじ 2 合わせみそ 6 削節 1.5	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 ごまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 8 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 3 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 米粉 0.15 わかさぎ 35 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 冷凍鶏肉皮引 35 じゃがいも 1 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	兵庫県産バスタ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイートソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 凍り豆腐 8 しょうが 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 米粉 5 なたね油(揚げ用) 3	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 セロリ 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.7 こしょう 0.03 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 ひじき 4 冷凍鶏肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6
	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)
	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 冷凍さやいんげん 20 冷凍鶏肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ホーニートマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 だしす水煮 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 じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 20 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 ホーニートマト 24ml ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 ごぼう 30 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 2 白ごま 0.4 砂糖 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 にんじん 0.8 冷凍鶏肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 15 じゃがいも 20 にんじん 10 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	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍鶏肉皮付 30 塩こうじ 1.5 にんじん 15 キャベツ 30 れんこん水煮 10 白ねぎ 5 塩こうじ 2 合わせみそ 6 削節 1.5	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 ごまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 8 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 3 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 米粉 0.15 わかさぎ 35 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 冷凍鶏肉皮引 35 じゃがいも 1 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	兵庫県産バスタ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイートソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 凍り豆腐 8 しょうが 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 米粉 5 なたね油(揚げ用) 3	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 セロリ 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.7 こしょう 0.03 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 ひじき 4 冷凍鶏肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6
	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)
	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 冷凍さやいんげん 20 冷凍鶏肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ホーニートマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 だしす水煮 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 じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 20 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 ホーニートマト 24ml ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 ごぼう 30 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 2 白ごま 0.4 砂糖 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 にんじん 0.8 冷凍鶏肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 15 じゃがいも 20 にんじん 10 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	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍鶏肉皮付 30 塩こうじ 1.5 にんじん 15 キャベツ 30 れんこん水煮 10 白ねぎ 5 塩こうじ 2 合わせみそ 6 削節 1.5	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 ごまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 8 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 3 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 米粉 0.15 わかさぎ 35 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 冷凍鶏肉皮引 35 じゃがいも 1 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	兵庫県産バスタ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイートソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 凍り豆腐 8 しょうが 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 米粉 5 なたね油(揚げ用) 3	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 セロリ 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.7 こしょう 0.03 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 ひじき 4 冷凍鶏肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: —

中学生一食あたり 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。
エネルギー 628kcal
たんぱく質エネルギー比 16.4%
脂肪エネルギー比 32.1%
カルシウム 314 mg
マグネシウム 83 mg
鉄 2.6 mg
ビタミンA 337 μgRAE
ビタミンB1 0.42 mg
ビタミンB2 0.54 mg
ビタミンC 23 mg
食物繊維 5.1 g
食塩相当量 2.3 g

かんしゃ
感謝の心を
大切に

給食は、たくさんの人たちによって作られています。感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。

「いただきます」
「ごちそうさま」



学校給食・食育だより

11月号 No.534



今月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。日々の食事は、自然の恵みや多くの人の勤労に支えられて成り立っています。給食も、多くの人たちの手によって作られています。「残さず味わって食べる」「食器をていねいにあつかう」「心をこめてあいさつをする」など、感謝の気持ちをもって給食を大切にいただきましょう。

11月の給食には、季節の食材を使った「ハニーポテト（さつまいも）」や「きのこスープ（しめじ・えのきたけ・しいたけ）」、新料理の「フライドこうや」、BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）の「チンゲンサイ」「キャベツ」と「こまつなコロッケ（兵庫県産小松菜）」「ゆずゼリー（兵庫県産ゆず）」を使った『兵庫県特産給食』をとり入れています。

給食で食べる地場産物

給食で使っている、地域で採れた食材の動画や取材レポートを掲載しています。

神戸市学校給食会のホームページ

動画

取材レポート

神戸市産・兵庫県産の給食食材をクローズアップ。

神戸市産の野菜や大豆、みそなどを動画やスライドで紹介。

たまねぎ

食育プログラムでみそづくりに挑戦！

学校給食じゃがいも部会が作っている「じゃがいも」

給食で地産地消と言えばやっぱり「こまつな」

「神戸市産みそ」は兵庫六甲IA神戸北女性会が作っているよ



給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むと共に、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる。



作っている人の顔が分かり、安心感が得られる。



地域経済の活性化につながる。



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる。



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい。



SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる



学校給食に地場産物を活用する効果

- ★地域の産業や食文化への理解を深めることができる。
- ★食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる。
- ★学校と地域との連携・協力関係を築くことができる。

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、ほうれんそう



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索



令和7年 12月 こんだて表 (2・6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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
こ ん だ て	☐ ほうれんそうパン	☐ ご は ん	☐ パ ン	☐ ご は ん	☐ だいずごはん	☐ パ ン	☐ ご は ん	★ 冬 至 料 理 ☐ ご は ん	☐ ご は ん	☐ ご は ん	☐ 小 型 パ ン
	☐ 野菜のクリームスープ	☐ ポークカレー	☐ ミルメーク(コーヒー)	☐ す き や き	☐ ごはん ☐ だいずごはんの具	☐ スパイシーチキン	☐ コ ロ ッ ケ	☐ こうやの五目に	☐ けい肉のみそがらめ	☐ ふりかけ(のり)	☐ 焼 そ ば
	☐ さつまいもだいずのかりんとう	☐ ツナキャベツ	☐ ミートボールのチリソース	☐ こめこ カリフラワーの米粉あげ	☐ ますのからあげ	☐ ス ー プ に	☐ にんじんのツナいため	☐ み そ し る	☐ ふた肉と野菜のスープ	☐ けい肉と野菜のうまに	☐ たまねぎのレモンソテー
	☐ さつまいもだいずのかりんとう	☐ ツナキャベツ	☐ 春雨スープ	☐ カリフラワーの米粉あげ	☐ さわ に わ ん	☐ ミニゼリー(洋なし)	☐ み そ し る	☐ ★かぼちゃのそぼろあんかけ	☐ ふた肉と野菜のスープ	☐ 切干しだいこんのカレーいため	☐ たまねぎのレモンソテー
お か ず の 内 容 (g)	冷凍鶏肉皮引 30	冷凍豚肉 35	ミルメーク(コーヒー) 1袋(5)	牛肉 35	蒸しだいず 10	冷凍鶏肉皮引 1コ(50)	ポテトコロッケ 1コ(60)	凍り豆腐 10	冷凍鶏肉皮付 40	ふりかけ(のり) 1袋(2)	焼そばめん 20
	にんじん 20	じゃがいも 50	レーミートボール 3コ(45)	冷凍焼き豆腐 35	冷凍油揚げ 3	プレーンヨーグルト 1.5	なたね油(揚げ用) 6	冷凍豚肉 30	鶏レバー 20	冷凍鶏肉皮付 50	冷凍豚肉 30
	キャベツ 30	にんじん 20	たまねぎ 15	にんじん 12	しょうが 0.4	トマトケチャップ 1	にんじん 40	にんじん 20	しょうが 0.6	料理酒 1	冷凍いか 10
	だいこん 25	たまねぎ 40	なたね油(いため用) 0.4	はくさい 60	砂糖 5	ウスターソース 0.5	たまねぎ 35	たまねぎ 35	おろしにんにく 0.1	じゃがいも 60	料理酒 0.25
	なたね油(いため用) 0.6	なたね油(いため用) 0.6	チキンブイヨン(ストリート) 6	白ねぎ 15	こいくちしょうゆ 1.5	塩 0.2	まぐろ油漬 20	冷凍さいいんげん 5	こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 15	にんじん 15
	バター 1	カレールウ 12	砂糖 2.5	糸こんにゃく 20	塩 0.1	パプリカ 0.03	なたね油(いため用) 0.4	角こんにゃく 10	料理酒 0.5	たまねぎ 40	キャベツ 55
	牛乳 20ml	ポークブイヨン 5	こいくちしょうゆ 1	なとね油(いため用) 0.4	ます 1切(40)	カレー粉 0.2	こいくちしょうゆ 0.3	砂糖 2	なたね油(揚げ用) 4	冷凍グリーンピース 5	たまねぎ 20
	ホワイトソース 25	トマトケチャップ 2	トマトケチャップ 6	砂糖 3	塩 0.3	ガラムマサラ 0.04	塩 0.2	こいくちしょうゆ 3.5	白ごま 2	こいくちしょうゆ 3	青ねぎ 5
	チキンブイヨン(濃縮) 5	ウスターソース 2	酢 2.5	料理酒 2	片栗粉 0.01	片栗粉 4.8	こしょう 0.01	料理酒 1	赤みそ 4	なたね油(いため用) 0.6	ウスターソース 7
	料理ワイン 1	料理ワイン 2	トウバンジャン 0.1	冷凍カリフラワー 40	片栗粉 3	米粉 1.5	木綿豆腐 35	塩 0.2	みりん 1	削節 1	料理酒 0.5
	塩 0.6	キャベツ 30	緑豆春雨 7	米粉 10	冷凍豚肉糸切 30	なたね油(揚げ用) 4	油揚げ 3	削節 1	冷凍かぼち皮付 45	切干しだいこん 5	塩 0.3
	こしょう 0.02	まぐろ野菜スープ煮 10	冷凍豚肉 20	塩 0.3	にんじん 10	カットペーコン 20	冷凍こまつな 15	冷凍鶏肉皮引ひき肉 30	しょうが 0.4	たまねぎ 30	こしょう 0.02
	さつまいも 40	青ねぎ 3	にんじん 15	米粉 10	だいこん 20	キャベツ 50	にんじん 10	しょうが 0.4	なたね油(いため用) 0.3	こまつな 15	たまねぎ 40
	なたね油(揚げ用) 1.5	なたね油(いため用) 0.4	ほうれんそう 15	塩 0.3	ごぼう 15	たまねぎ 20	たまねぎ 25	砂糖 1	料理酒 0.5	なたね油(いため用) 0.4	チキンハム 15
いりだいず 7	砂糖 0.2	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 6	しょうが 0.4	冷凍ホールコーン 7	合わせみそ 12	こいくちしょうゆ 2	ポークブイヨン 8	なたね油(いため用) 0.4	なたね油(ため用) 0.4	
黒砂糖 4	こいくちしょうゆ 1.2	しょうが 0.3	料理酒 1	うすくちしょうゆ 3	なたね油(いため用) 0.6	削節 2	片栗粉 0.4	砂糖 2	こいくちしょうゆ 1.5	レモン果汁 2	
塩 0.1		ポークブイヨン 10		料理酒 1	ポークブイヨン 5			料理酒 1	ウスターソース 3	砂糖 1	
		砂糖 0.4		塩 0.4	料理ワイン 2			塩 0.4	こしょう 0.01	みりん 1.5	塩 0.2
		塩 0.1		なたね油(揚げ用) 6	前節 1.5	煮しざり(ミコ) 1コ(21)				カレー粉 0.2	こしょう 0.01
日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24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	☐ ご は ん	☐ パ ン	☐ ご は ん	☐ 発芽玄米入りごはん	☐ パ ン	★ 冬 至 料 理 ☐ ご は ん(小)	☐ パ ン				
	☐ いわしフライ	☐ ハッシュドベジタブル	☐ 和風ハンバーグ	☐ だいこんのみそに	☐ いちごジャム	☐ あじのたつたあげ	☐ けい肉のトマトに				
	☐ キャベツのソテー	☐ さ さ み カ ツ	☐ 五 色 に	☐ ぶた肉とふのたまご ^{こめ} とじ	☐ クリームシチュー	☐ 小魚の米粉 ^{こめ} あげ	☐ チンゲンサイとコーンのスープ				
	☐ み そ し る	☐ 蒸し野菜(ブロッコリー)	☐ み か ん		☐ ブロッコリー	☐ ★ ほ う と う					
お か ず の 内 容 (g)	いわしフライ 1枚(50)	冷凍ハッシュドベジタブル 180	豆入りチキンバー ^{こめ} 1コ(60)	だいこん 55	いちごジャム 1袋(10)	あじ 1切(50)	冷凍鶏肉皮付 60				
	なたね油(揚げ用) 5	たまねぎ 23	チキンブイヨン(ストリート) 10	冷凍鶏肉皮付 35	冷凍鶏肉皮付 30	しょうが 0.5	たまねぎ 30				
	ウスターソース 1袋(5)	にんじん 12	砂糖 3	竹輪 15	じゃがいも 50	こいくちしょうゆ 1.5	なたね油(いため用) 0.6				
	キャベツ 30	マッシュルーム 12	こいくちしょうゆ 3	にんじん 15	にんじん 20	料理酒 0.5	ホールトマト 20				
	なたね油(いため用) 0.2	ハヤシルウ 12	料理酒 1.5	角こんにゃく 10	たまねぎ 30	片栗粉 5	砂糖 0.3				
	塩 0.1	トマト 1.4	みりん 1.5	なたね油(いため用) 0.6	キャベツ 20	なたね油(揚げ用) 3	トマトケチャップ 4				
	こしょう 0.01	植物油脂 1.2	片栗粉 0.5	合わせみそ 5	なたね油(いため用) 0.6	ほうとう(めん) 20	ウスターソース 1				
	木綿豆腐 35	調味料等	冷凍豚肉 25	砂糖 1.5	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍鶏肉皮引 25	料理ワイン 2				
	冷凍油揚げ 3	たまねぎ 20	ひじき 3	こいくちしょうゆ 2	牛乳 10ml	料理酒 0.75	塩 0.3				
	じゃがいも 20	なたね油(いため用) 0.2	にんじん 20	料理酒 1	ホワイトソース 30	かぼち 20	こしょう 0.02				
	にんじん 10	しょうがとみそ ^{こめ} の ^{こめ} 1コ(30)	ごぼう 35	削節 1	チキンブイヨン(濃縮) 3	にんじん 10	片栗粉 0.5				
	たまねぎ 20	なたね油(揚げ用) 3	冷凍さいいんげん 5	おつゆふ 5	料理ワイン 2	だいこん 30	チンゲンサイ 30				
	青ねぎ 3	プロックコリー 35	なたね油(いため用) 0.6	冷凍液卵 20	塩 0.5	青ねぎ 3	豚肉 20				
	合わせみそ 12	青じそドレッシング 1袋(8)	砂糖 2.5	冷凍豚肉 15	こしょう 0.02	干ししいたけ 0.3	たまねぎ 15				
削節 2		こいくちしょうゆ 3.5	たまねぎ 20	煮干し 9	合わせみそ 5	冷凍ホールコーン 5					
		料理酒 1	青ねぎ 3	米粉 3	こいくちしょうゆ 4	なたね油(いため用) 0.4					
		削節 1	砂糖 3	なたね油(揚げ用) 1.5	米粉 3	ポークブイヨン 8					
		みかん 1コ(85)	こいくちしょうゆ 4		なたね油(揚げ用) 1.5	うすくちしょうゆ 3					
			料理酒 1			料理酒 1					
			削節 1			塩 0.3					
						こしょう 0.03					

「ハッシュドベジタブル」の使用について

2・6 地区 12月17日(水)



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。

賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。

主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児童に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へ問い合わせてください。

「ハッシュドベジタブル」の使用について

2・6地区 12月17日(水)



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。

賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。

主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児童に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へ問い合わせてください。

12月目標 食事の大切さを知ろう



学校給食・食育だより

12月号 No.535



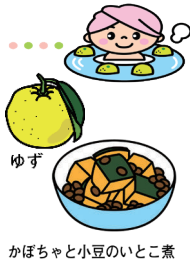
今月の目標：食事の大切さを知ろう

今年も残すところあとひと月です。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。給食にも行事食をとり入れ、食文化を学べるようにしています。12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそぼろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「さわにわん」や、だいこんを使った「野菜のクリームスープ」など体が温まる汁物が登場します。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至 (12月22日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず
かぼちゃと小豆のいとこ煮

正月 (1月1日～)

おせち料理

一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使ったもち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

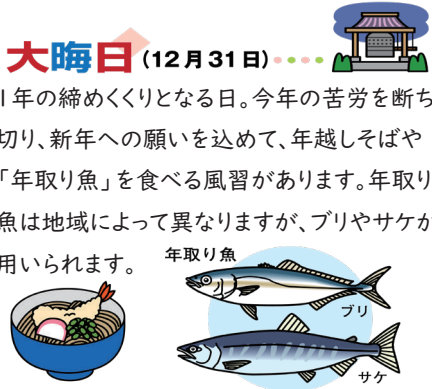


関西風雑煮

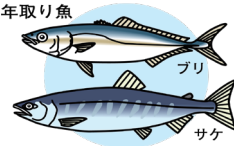
関東風雑煮

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



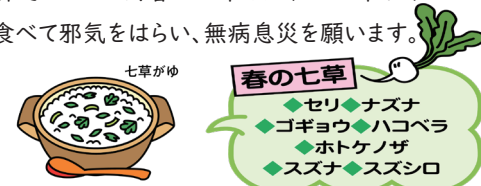
年越しそば



年取り魚

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



冬休みの食生活～10のポイント



た べすぎに気を つけよう 	の み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆが旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さいを たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めて とろう 	★以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを 過ごしましょう！	

神戸市での環境にやさしい農業の取組み

神戸市では、持続可能な農業の振興を進めており、地域内での資源を利用し、環境への負荷を減らした栽培による環境にやさしい農業を推進しています。

有機農業とは

化学肥料・農薬を使わず、可能な限り環境に配慮しており、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。12月の給食には、有機農業で生産されたにんじんを使った料理が登場する予定です。

給食には、有機農産物を含む、環境にやさしい、新鮮な「BE KOBÉ 農産物」を使っています。

このマークが目印 66 ⇒

BE KOBÉ



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBÉ 農産物 (こうべ旬菜) 使用予定
キャベツ・水菜・こまつな・チンゲンサイ・
ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定
にんじん・白ねぎ



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索