



令和7年11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 □x=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。

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



令和7年12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。



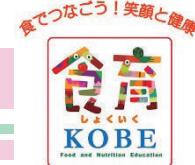
◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む□ 飲まない□
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	1日(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	□ごはん □ポークカレー □ツナキャベツ	★冬至料理 □ごはん(小) □あじのたつたあげ □★ほうとう	□バ ン けい肉のトマトに □チキンサイヒコンのスープ	□だいすごはん □ごはん □だいすごはんの具 ますのからあげ □さわにわん	□バ ン いちごジャム クリームシチュー 五色に □小魚の米粉あげ □みかん	□ごはん □はづけんまい 発芽玄米入りごはん □スパイシーチキン □スープに □ぶた肉とふのたまごとじ □ミニゼリー(洋なし)	□バ ン 和風ハンバーグ □だいこんのみそに □スープに □ぶた肉とふのたまごとじ	□ごはん □すきやき □カリフラワーの米粉あげ	□ほうれんそうパン □野菜のクリームスープ □カリフラワーの米粉あげ	□ごはん □コロッケ □にんじんのツナいため □みそしる	
おかげの内容(g)	冷凍豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ なたね油(いため用) 片栗粉 ウスターーソース 料理ワイン ポークブイヨン トマトケチャップ 料理酒 ウスターーソース 料理ワイン キャベツ まぐろ野菜スープ煮 青ねぎ 青ねぎ なたね油(いため用) 砂糖 こいくちしようゆ	あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしようゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 ウスターーソース 1 料理ワイン 2 ほうとう(めん) 20 トマトケチャップ 2 料理酒 0.75 ウスターーソース 2 料理ワイン 2 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮 10 青ねぎ 3 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.2 こいくちしようゆ 1.2	冷凍鶏肉皮付 冷凍油揚げ しらす干し にんじん 砂糖 こいくちしようゆ 1.5 料理酒 0.5 トマトケチャップ 4 ウスターーソース 1 料理ワイン 2 塩 0.3 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 にんじん 10 だいこん 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.2 みりん 2 こいくちしようゆ 1.2	蒸したいす 10 冷凍油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしようゆ 1.5 料理酒 0.5 トマトケチャップ 4 ウスターーソース 1 料理ワイン 2 塩 0.3 片栗粉 0.5 片栗粉 0.5 チングンサイ 30 豚肉 20 みすな 10 にんじん 15 だいこん 20 さぼう 15 干ししいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしようゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしあん 0.01 削節 1.5	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 角こんにゃく 10 たまねぎ 30 みりん 1.5 片栗粉 0.5 牛乳 10ml ホワイトソース 30 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 塩 0.5 こしあん 0.02 チングンサイ 30 豚肉 20 みすな 10 にんじん 15 だいこん 20 さぼう 15 干ししいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしようゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしあん 0.01 削節 1.5	鶏入りキノハバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレー) 10 冷凍鶏肉皮付 30 砂糖 3 こいくちしようゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 牛乳 10ml ひじき 3 ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 冷凍さやいんげん 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 冷凍豚肉 20 冷凍ホールコーン 7 青ねぎ 3 砂糖 2.5 こしあん 0.02 干ししいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.6 塩 0.5 こしあん 0.02 料理酒 1 煮干し 9 料理酒 1 米粉 3 削節 1 なたね油(揚げ用) 1.5	だいこん 55 冷凍鶏肉皮引 1コ(50) チキンブイヨン(ストレー) 10 竹輪 15 にんじん 15 角こんにゃく 10 たまねぎ 30 みりん 5 砂糖 1.5 片栗粉 4.8 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 冷凍液卵 20 冷凍ホールコーン 7 青ねぎ 3 砂糖 3 こしあん 4 料理酒 1 おつゆふ 5 にんじん 20 ごぼう 35 料理ワイン 2 冷凍さやいんげん 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 冷凍豚肉 20 冷凍ホールコーン 7 青ねぎ 3 砂糖 3 ボーケブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしあん 0.02 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 冷凍カリフォラワー 40 青ねぎ 3 砂糖 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	牛肉 35 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍焼き豆腐 35 ウスターーソース 0.5 塩 0.2 こしあん 0.01 パブリカ 0.03 カレー粉 0.2 ガラムマサラ 0.04 片栗粉 4.8 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 0.4 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 冷凍液卵 20 冷凍ホールコーン 7 青ねぎ 3 砂糖 3 ボーケブイヨン 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしあん 0.02 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 冷凍カリフォラワー 40 青ねぎ 3 砂糖 10 塩 0.3 黒砂糖 4 塩 0.1	ボテコロッケ 1コ(60) にんじん 20 キャベツ 30 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 木綿豆腐 35 塩 0.2 こしあん 0.01 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 油揚げ 3 さつまいも 40 冷凍カモマタ 15 にんじん 10 なたね油(揚げ用) 1.5 黒砂糖 4 塩 0.2		
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	★冬至料理 □ごはん □こうやの五目に □★かぼちゃのぼろんあんかけ	□小型パン □焼そば □たまねぎのレモンソテー	□ごはん □ハッシュドベジタブル □ささみカツ □蒸し野菜(ブロッコリー) □ブロッコリー □青じそドレッシング	□ごはん □ふりかけ(のり) □いわしフライ □けい肉と野菜のうまい □ブロッコリー □青じそドレッシング	□ごはん □ハッシュドベジタブル □ささみカツ □蒸し野菜(ブロッコリー) □ブロッコリー □青じそドレッシング	□パ ン ミルメーク(コーヒー) ミートボールのチリソース みそしる	□パ ン ミルメーク(コーヒー) ミートボールのチリソース みそしる	□パ ン ミルメーク(コーヒー) ミートボールのチリソース みそしる	エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 16.4%	脂肪エネルギー比 30.5%	
おかげの内容(g)	凍り豆腐 冷凍豚肉 にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん 角こんにゃく 砂糖 こいくちしようゆ 料理酒 塩 削節 冷凍かぼちゃ皮付 冷凍鶏肉皮引ひき肉 しょうが なたね油(いため用) 砂糖 こいくちしようゆ 料理酒 片栗粉	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしようゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍かぼちゃ皮付 45 冷凍鶏肉皮引ひき肉 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.3 砂糖 1 こいくちしようゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 0.4	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 こいくちしようゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 たまねぎ 20 青ねぎ 5 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 15 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 赤トマト 1.5 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 うすくちしようゆ 2 砂糖 1 塩 0.2 こしあん 0.01	備蓄用ハッシュドベジタブル 180 たまねぎ 23 にんじん 12 じゃがいも 60 マッシュルーム 12 ハヤシルウ 12 冷凍グリンピース 5 トマト 1.4 植物油脂 1.2 調味料等	ふりかけ(のり) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 ウスターーソース 1袋(5) マッシュルーム 12 ハヤシルウ 12 冷凍グリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしようゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 たまねぎ 20 切干したいこん 5 なたね油(いため用) 0.2 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 赤トマトお味噌ささみ 1コ(30) なたね油(いため用) 0.4 ボーケブイヨン 8 なたね油(揚げ用) 3 ウスターーソース 3 料理酒 1 ブロッコリー 35 青じそドレッシング 1袋(8) カレー粉 0.2	いわしフライ 1枚(50) 冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 ウスターーソース 1袋(5) キャベツ 30 ハヤシルウ 12 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.1 こしあん 0.01 木綿豆腐 35 削節 1 冷凍油揚げ 3 冷凍牛肉ひき肉 15 じゃがいも 20 にんじん 10 赤トマトお味噌ささみ 1コ(30) なたね油(いため用) 0.4 ボーケブイヨン 8 なたね油(揚げ用) 3 ウスターーソース 3 料理酒 1 ブロッコリー 35 青じそドレッシング 1袋(8) カレー粉 0.2	ミルメーク(コーヒー) 1袋(5) レバーミートボール 3コ(45) たまねぎ 15 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 チキンブイヨン(ストレー) 6 砂糖 2.5 こいくちしようゆ 1 トマトケチャップ 6 酢 2.5 料理酒 1 トウバジアン 0.1 木綿豆腐 35 削節 1 冷凍油揚げ 3 冷凍豚肉 20 じゃがいも 20 にんじん 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ボーケブイヨン 10 うすくちしようゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしあん 0.02	カルシウム 333 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA 438 µgRAE ビタミンB1 0.42 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.3 g	4地区 12月19日(金) 		
ハッシュドベジタブルの使用について											
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。											



学校給食・食育だより

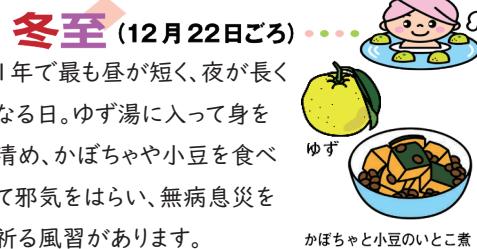
12月号 No.535



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、食文化を学ぶようになっています。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！



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。



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て邪気をはらい、無病息災を願います。



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」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



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 ゆが匂の食べ物をとろう	く 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、おうち人のお手伝いをしよう
み んな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 KOBE 農産物」を使っています。

このマークが目印 ⇒

BE KOBE



- ◆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・水菜・ごまつな・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