



令和7年10月 こんだて表 (1・3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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん	★季節料理	<input type="checkbox"/> ピピンパン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> セルフレッドッグ	★季節料理	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> けい肉のピリからに	<input type="checkbox"/> ★が焼とさつまいものうま	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> 焼鳥風に	<input type="checkbox"/> 青割パン	<input type="checkbox"/> 菜めし	<input type="checkbox"/> チキンカツ	<input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり)	<input type="checkbox"/> チキンポトフ	<input type="checkbox"/> ぶた肉のかわりあげ	<input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ますのからあげ
おかずの内容(g)	<input type="checkbox"/> ぶたじる	<input type="checkbox"/> いちじくゼリー	<input type="checkbox"/> あげぎょうざ	<input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> ★さんまのかんるに	<input type="checkbox"/> ピーフンスープ	<input type="checkbox"/> あじのねぎだれ	<input type="checkbox"/> カミカミビーンズ	<input type="checkbox"/> ★秋のほっこりわん	<input type="checkbox"/> クリームシチュー	<input type="checkbox"/> きんぴらだいこん
	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウモロコシ 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 白ねぎ 5 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 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 3.5 カットベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 削節 2	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 だいこん 10 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 酢 1 ぎょうざ 2コ(32) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍豚肉 20 じゃがめ 0.7 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 5 おろしにんにく 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークフィヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトチャップ 1本(8) 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 ポークフィヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトチャップ 1本(8) 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 ポークフィヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02	冷凍ごまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 削節 0.5 焼さんま 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 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	冷凍鶏肉皮引 1コ(50) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 5 冷凍液卵 8 パン粉 10 なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 干しいたけ 0.3 ポークフィヨン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08) あじ 1切(50) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 白ねぎ 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 酢 3 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍グリンピース 3 角こんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 35 パイナップル 15 黄桃缶 15 砂糖 1	冷凍鶏肉皮付 35 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 だいこん 30 なたね油(いため用) 0.6 キンプイヨン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 いりだいず 8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 35 パイナップル 15 黄桃缶 15 砂糖 1	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 みりん 1 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 つきこんにやく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	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 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 キンプイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 煮干し 9 米粉 3 なたね油(揚げ用) 1.5	ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 だいこん 30 にんじん 10 冷凍油揚げ 10 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2
日	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	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(1訂)」 に基づき算出しています。	
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん	○新料理	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	★季節料理	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> かぼちゃパン	<input type="checkbox"/> ごはん(小)	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	よくかんで 食べよう!!
	<input type="checkbox"/> ちくぜんに	<input type="checkbox"/> ○カレー焼そば	<input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうま	<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ	<input type="checkbox"/> ★森のハンバーグ	<input type="checkbox"/> 京風うま	<input type="checkbox"/> スープに	<input type="checkbox"/> にこみうどん	<input type="checkbox"/> にこみうどん	<input type="checkbox"/> だいたの洋風にこみ	<input type="checkbox"/> ポークカレー	
おかずの内容(g)	<input type="checkbox"/> ひじとらごころしにも	<input type="checkbox"/> 竹輪の米粉たぶら	<input type="checkbox"/> きざみこんぶのいためも	<input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> あまずあえ	<input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	<input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	<input type="checkbox"/> 煮し野菜(プロックロー)	<input type="checkbox"/> プロックロー	<input type="checkbox"/> マヨネーズ
	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍がんもどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 カットベーコン 5 にんじん 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 たまねぎ 40 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 削節 1 きざみこんぶ 1 豚肉 15 にんじん 7 塩 0.3 カレー粉 0.3 冷凍竹輪 1コ(25) 米粉 6 なたね油(揚げ用) 4	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 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 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 削節 1 きざみこんぶ 1 豚肉 15 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 1.5 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.1	かぼちゃコロッケ 1コ(50) マッシュルーム水煮 3 なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 10 冷凍さやいんげん 5 砂糖 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍豚肉糸切 30 ほうれんそう 10 じゃがいも 18 にんじん 13 ごぼう 13 しょうが 0.4 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	冷凍豚肉 25 だいた 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークフィヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 濃縮ミカゲルイナナー 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークフィヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	冷凍うどん 45 牛肉 25 冷凍液卵 25 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.5 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	冷凍豚肉 30 だいた 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークフィヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 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				

10月目標 よくかんで食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: _____



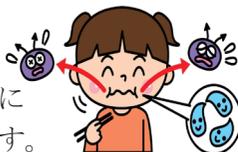
学校給食・食育だより

10月号 No.533



今月の目標：よくかんで食べよう

食事をするとき「よくかんで食べよう」と言われるのはどうしてでしょうか。よくかむと、だ液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぐだけではありません。よくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体にとってよいことがたくさんあるからです。



10月のこんだてには「カミカミビーンズ」「小魚の米粉あげ」など、よくかんで食べるためのカミカミ料理を取り入れています。

※特別支援学校は「ちりめんビーンズ」「たらのからあげ」に変更しています。

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。(文部科学省「学校保健統計調査」)みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどを長時間使用して、目を使い過ぎていませんか。

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。目の健康によい栄養素や成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種の「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内でビタミン A に変わり、目の健康に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を守る網膜色素を増加させると考えられています。どのような食べ物に多く含まれているのでしょうか。

ビタミン A を多く含む



レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(とうもろこし)使用予定
- こまつな、キャベツ、ほうれんそう、チンゲンサイ



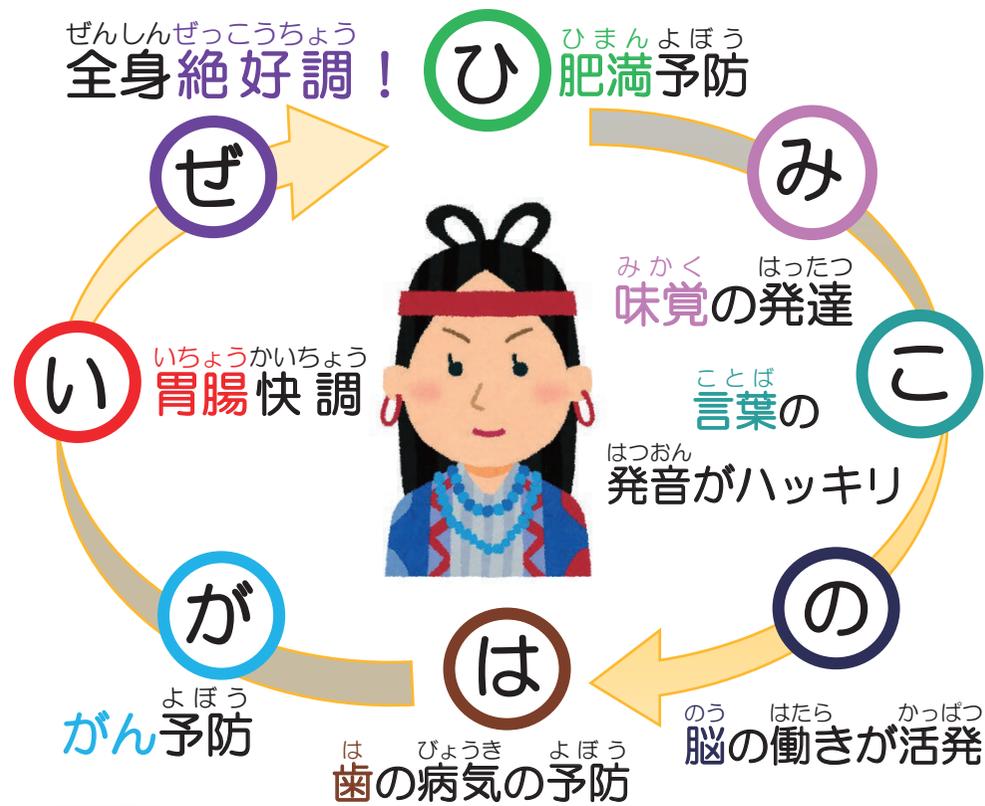
食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

『よくかむ』8大効用！

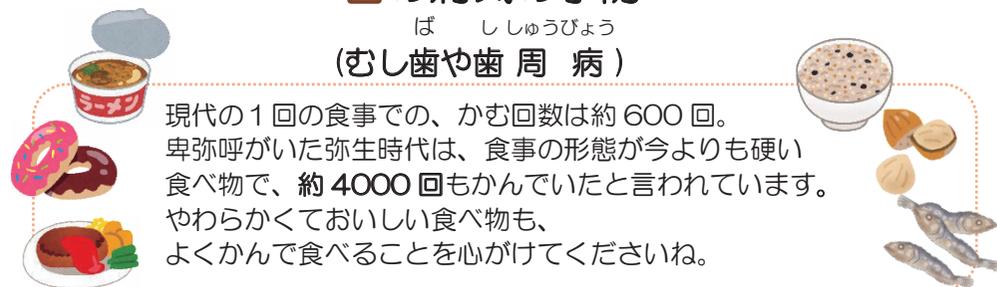
よくかんで食べるとよいことがいっぱいあります。なんでもよくかんで食べ、全身を活性化させましょう！

合言葉は、「**ひみこ**は**卑弥呼**の**歯**が**い**〜**ぜ**」



は びょうき よぼう **歯の病気の予防**

ば ししゅうびょう (むし歯や歯周病)



現代の1回の食事での、かむ回数は約600回。卑弥呼がいた弥生時代は、食事の形態が今よりも硬い食べ物で、約4000回もかんでいたと言われています。やわらかくておいしい食べ物も、よくかんで食べることを心がけてくださいね。

神戸市保健所口腔保健支援センター