



令和7年 10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。

u

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			★ 季節料理			○ 新料理			★ 季節料理				
	□ パン	□ ごはん	□ ごはん	□ パン	□ ごはん	□ 小型パン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ パン	□ ビビンバ	□ パン	
	□ チキンポトフ	□ ポークカレー	□ ぶた肉のかわりあげ	□ かぼちゃコロッケ	□ 焼鳥風	□ ○カレー焼そば	□ ちくぜんに	□ ★森のハンバーグ	□ けい肉と野菜のうまに	□ チキンカツ	□ ビビンバの具	□ いちごジャム	
	□ カミカミビーンズ	□ キャベツとウインナーのソテー	□ ★秋のほっこりわん	□ 野菜ソテー	□ みそしる	□ 〇カレー焼そば	□ ちくぜんに	□ 〇カレー焼そば	□ けい肉と野菜のうまに	□ 〇カレー焼そば	□ あげぎょうざ	□ クリームシチュー	
	□ フルーツカクテル			□ ぶた肉と野菜のスープ	□ 月見だんご	□ 竹輪の米粉天ぷら	□ ひきごとうろくしもの	□ さわにわん	□ きざみこんぶのいためもの	□ ビーフンスープ	□ わかめスープ	□ 小魚の米粉あげ	
お か ず の 内 容 (g)	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 チキンブイヨン(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 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	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイヨン 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 チキンウインナー 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 砂糖 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 青ねぎ 3 つぎこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 削節 2 月見だんご 1袋(30)	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 キャベツ 50 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 削節 1 じき 3 冷凍ホールコーン 10 カットペーコン 5 にんじん 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こしょう 0.01 削節 1.5	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 角こんにゃく 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 じゃがいも 18 にんじん 13 ごぼう 13 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 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍液卵 8 パン粉 10 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ぎざみこんぶ 3 豚肉 15 にんじん 7 たまねぎ 15 干しいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 みりん 1 塩 0.1	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 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 ウスターソース 3 ビーフン 8 冷凍豚肉条切 20 チンゲンサイ 30 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉条切 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 冷凍鶏肉 20 わかめ 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 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 煮干し 9 米粉 3 なたね油(揚げ用) 1.5		
	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	
	こ ん だ て						★ 季節料理			★ 季節料理			※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。
		□ パン	□ ごはん(小)	□ かぼちゃパン	□ ごはん	□ ごはん	□ パン	□ 菜めし	□ セルフドッグ	□ ごはん	□ ごはん	よくかんで 食べよう!!	
		□ だいずの洋風にこみ	□ にこみうどん	□ バジルポテト	□ ますのからあげ	□ 京風うまに	□ ★けい肉とさといものうまに	□ 菜めしの具	□ 青割パン	□ ふりかけ(ゆかり)	□ ごはん		
		□ 煮野菜(ブロッコリー)	□ 煮野菜(ブロッコリー)	□ スープに	□ きんぴらだいこん	□ あまずあえ	□ カリフラワーのソテー	□ ★さんまのかんろに	□ チキンスティック	□ あじのねぎだれ	□ けい肉のピリからに		
		□ ブロッコリー	□ カリフラワーの米粉あげ	□ ヨーグルト	□ みそしる		□ いちじくゼリー	□ ぶた肉のしょうがじる	□ トマトケチャップ	□ こうやの五目に	□ ぶたじる		
	□ マヨネーズ							□ ボーククリームスープ				エネルギー 621kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 31.6% カルシウム 322mg マグネシウム 83mg 鉄 2.4mg ビタミンA 351μgRAE ビタミンB ₁ 0.45mg ビタミンB ₂ 0.51mg ビタミンC 22mg 食物繊維 5.5g 食塩相当量 2.3g	
	お か ず の 内 容 (g)	冷凍豚肉 30 だいず 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 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍ブロッコリー 40 マヨネーズ 1袋(8)	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	じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 競走ミカケルウインナー 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 カットペーコン 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 ポークブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ヨーグルト 1コ(70)	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 冷たいしょうゆ 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	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 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 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 しらす干し 3 チンゲンサイ 10 にんじん 5 キャベツ 40 砂糖 1 うすくちしょうゆ 3 酢 1.5	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 トマトケチャップ 2 カットペーコン 15 冷凍カリフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 削節 1.5	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 2 なたね油(いため用) 0.3 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 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍豚肉 30 じゃがいも 10 にんじん 30 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 削節 1	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 あじ 1切(50) しょうが 0.5 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 トマトケチャップ 1本(8) 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 削節 1	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 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1	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 トウバンジャン 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		

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



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



- ◆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。

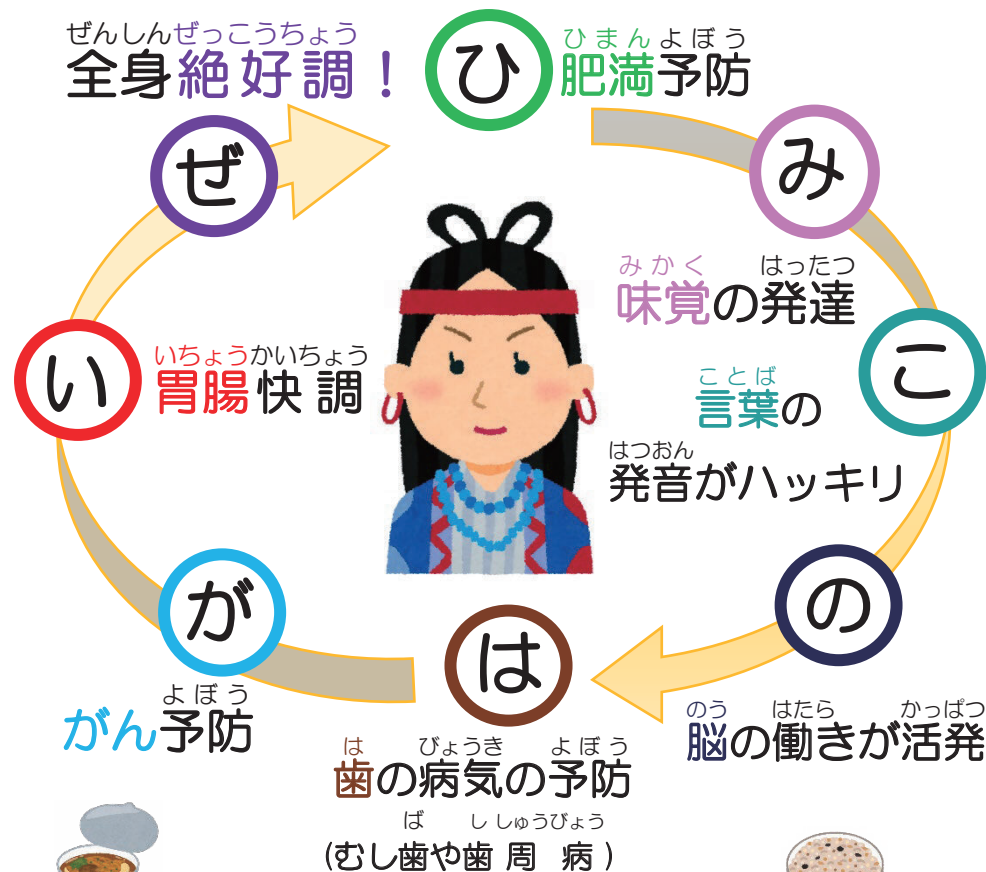
神戸市学校給食

検索

『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です。
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**」



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