



令和7年 10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	☐ セルフドッグ ☐ 背割パン ☐ チキンスティック ☐ 野菜 ☐ トマトケチャップ ☐ ポーククリームスープ	☐ ご は ん ☐ 焼 鳥 風 に ☐ み そ し る ☐ 月 見 だ ん ご	☐ パ ン ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 野 菜 ソ テ ー ☐ ふた肉と野菜のスープ	☐ ご は ん ☐ ふりかけ(ゆかり) ☐ あじのねぎだれ ☐ こうやの五目に	☐ ご は ん ☐ けい肉と野菜のうまに ☐ きざみこんぶのいためもの	☐ パ ン ☐ いちごジャム ☐ クリームシチュー ☐ 小魚の米粉あげ	☐ ビ ビ ン バ ☐ ごはん ☐ ビビンバの具 ☐ あげぎょうざ ☐ わかめスープ	☐ パ ン ☐ だいずの洋風にこみ ☐ 蒸し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ マヨネーズ	☐ ご は ん ☐ ますのからあげ ☐ きんぴらだいこん ☐ み そ し る ☐ キャベツとウィンナーのソテー	☐ ご は ん ☐ ポークカレー ☐ キャベツとウィンナーのソテー	★ 季 節 料 理 ☐ ご は ん ☐ ふた肉のかわりあげ ☐ ★秋のほっこりわん	★ 季 節 料 理 ☐ パ ン ☐ ★いぬとごまのうまに ☐ カリフラワーのソテー ☐ いちじくゼリー
	おかずの内容(g)	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 トマトケチャップ 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 20ml 牛乳 10 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 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 片栗粉 0.8 じゃがいも 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2 月見だんご 1袋(30)	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 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 3 角ごんにゃく 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 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 ホワイトソース 30 キンパイオン(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	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 キンパイオン(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	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 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	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 冷凍グリーンピース 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)	ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 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	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 冷凍さといも 20 キャベツ 35 チキンウィンナー 15 だいこん 20 青ねぎ 3 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 なたね油(いため用) 0.4 うすくちしょうゆ 5 削節 2 鶏しじくゼリー 1コ(40)
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	★ 季 節 料 理 ☐ 菜 め し ☐ ごはん ☐ 菜めしの具 ☒ ★さんまのかんに ☐ ふた肉のしょうがじる	☐ ご は ん ☐ ち く ぜ ん に ☐ ひじもととうろしのにも	○ 新 料 理 ☐ 小 型 パ ン ☐ ○カレー焼そば ☐ 竹輪の米粉天ぷら	☐ ご は ん ☐ けい肉のピリからに ☐ ぶ た じ る	☐ パ ン ☐ チキンポトフ ☐ カミカミビーンズ ☐ フルーツカクテル	☐ ご は ん(小) ☐ にこみうどん ☐ カリフラワーの米粉あげ	★ 季 節 料 理 ☐ ご は ん ☒ ★森のハンバーグ ☐ さわにわん	☐ かぼちゃパン ☐ バジルポテト ☐ ス ー プ に ☐ ヨーグルト	☐ ご は ん ☐ 京 風 う ま に ☐ あ ま ず あ え	☐ パ ン ☐ チ キ ン カ ツ ☐ ビーフンスープ	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 322 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.4 mg ビタミンA 351 μgRAE ビタミンB ₁ 0.45 mg ビタミンB ₂ 0.51 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.3 g	
	おかずの内容(g)	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 0.2 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 焼そば 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 角ごんにゃく 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 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 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 塩 0.1 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 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	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 パイン缶 15 黄桃缶 15 砂糖 1	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	頭切りハンバーグ 1コ(60) マッシュルーム水煮 3 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 キンパイオン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍豚肉条切 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 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)	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) 0.4 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 たまねぎ 15 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 酢 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 冷凍豚肉条切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02		

よくかんで
食べよう!!



○カミカミ
ビーンズ

○小魚の
米粉あげ

よくかんで
食べよう!!



○カミカミ
ビーンズ

○小魚の
米粉あげ



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。

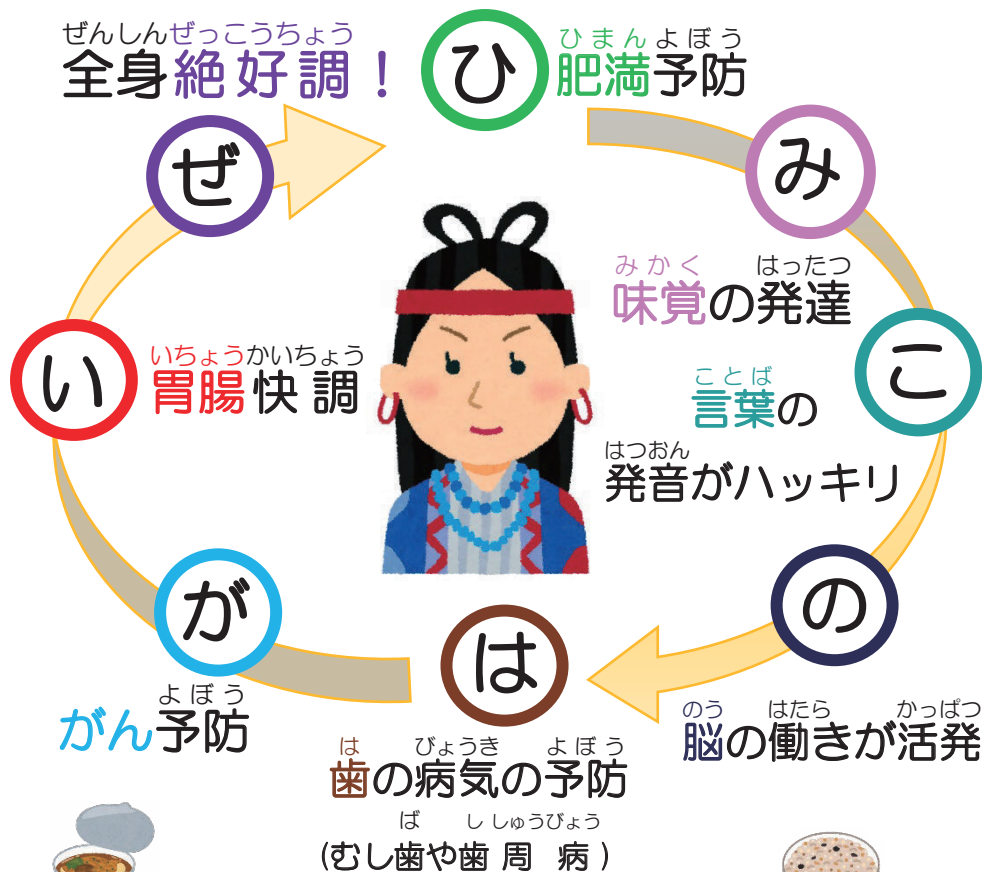
神戸市学校給食

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