



令和7年 6月 こんだて表 (5地区)

アレルギーチェック用記載例: ☐=食べる ☒=食べない(代替食持参もなし) ☒=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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)			
こん だ て	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ 小型パン	☐ 五目ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ライ麦パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン			
	☐ けい肉のうまに	☐ ポークシチュー	☐ けい肉の梅香あげ	☐ スパゲティミートソース	☐ 五目ごはんの具	☐ けい肉とじゃがいものおにぎり	☐ ミルメーク(ココア)	☐ けい肉のみそがらめ	☐ あらびきソーセージ	☐ ぶた肉のしょうが焼	☐ 鉄火に	☐ マカロニのクリームに			
	☐ ひじきとうもろこしのもの	☐ カミカミピーンズ	☐ みそしる	☐ スバゲティミートソース	☐ わかさぎのあまづけ	☐ くさわかめのもの	☐ スズカキア	☐ 旬菜スープ	☐ ジャーマンポテト	☐ みそしる	☐ 田作り風	☐ 煮し野菜(ブロッコリー)			
		☐ フルーツカクテル		☐ ツナといんげんのソテー	☐ さわにわん		☐ カリフラワーのソテー		☐ コーンスープ			☐ ブロッコリー			
おかずの 内容 (g)	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 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 こいくちしょうゆ 2	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 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 0.04 削節 8 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	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 うめペースト 4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 キャベツ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 まぐろ油漬 20 冷凍さやいんげん 25 にんじん 10 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2	冷凍鶏肉皮引 15 冷凍生揚げ 30 にんじん 7 ごぼう 7 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 冷凍豚肉糸切 30 ごまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.4 削節 0.1 料理酒 1.5	冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 たまねぎ 30 オリーブオイル 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 1 ホールトマト 30 砂糖 0.4 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.2 こしょう 0.01 カットペーコン 15 冷凍カリフラワー 4 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	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 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 ごまつな 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 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 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	鶏レバー 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 カットペーコン 13 じゃがいも 45 たまねぎ 13 パセリ 0.2 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイヨン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 2 みりん 1 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 削節 2 こいくちしょうゆ 0.8	牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 50 にんじん 15 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 削節 2 こいくちしょうゆ 0.8	マカロニ 14 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 20 たまねぎ 55 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイソース 24 削節 1 チキンブイヨン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 相模ドレッシング 1袋(10)				
	日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	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	★季節料理 ☐ ごはん ☐ ホキのからあげ ☐ ★えだまめ ☐ ぶた肉のしょうがじる	☐ パン ☐ かぼちゃコロッケ ☐ たまねぎのレモンソテー ☐ とうふと野菜のスープ	★季節料理 ☐ ごはん ☐ ドライカレー ☐ ★きゅうりのちゅうがけ ☐ わらびもち	☐ ごはん ☐ カレー肉じゃが ☐ 切干しいんげんのツナいため	☐ パン ☐ スライスチーズ ☐ にこみハンバーグ ☐ ジュリエンスープ	☐ ごはん ☐ すぶた ☐ しゅうまい(えび) ☐ ミニゼリー(アセロラ)	○新料理 ☐ パン ☐ ○さわらのエスカベッシュ ☐ 押麦と野菜のスープに	☐ ごはん ☐ ふりかけ(ゆかり) ☐ 京風うまに ☐ にびたし	☐ ごはん ☐ 韓国料理 ☐ タッカンジョン ☐ トック	エネルギー 623kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 31.3% カルシウム 317 mg マグネシウム 85 mg 鉄 2.8 mg ビタミンA 367 μgRAE ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 21 mg 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.2 g				
		おかずの 内容 (g)	ホキ 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 1 冷凍えだまめ 22 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	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 たまねぎ 40 チキンハム 15 パセリ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01 冷凍豆腐 45 にんじん 20 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍牛肉ひき肉 60 (冷凍液卵 20) なたね油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.8 ガーリック 0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 2 わらびもち 1コ(30)	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットペーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 冷凍ごまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	スライスチーズ 1枚(20) チキンハム 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 カットペーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 冷凍ごまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 3 酢 3 片栗粉 0.5 しゅうまい(えび) 3コ(54) アセロラ(ミニ) 1コ(22)	さわら 1切(50) 料理ワイン 0.5 塩 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 15 にんじん 3 たまねぎ 15 冷凍ブロッコリー(赤) 15 レモン果汁 0.5 おろしにんにく 0.3 砂糖 2 塩 0.4 こしょう 0.02 押麦 25 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08) 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 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	韓国料理 1袋(1.5) 冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 15 料理酒 1 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	洗い残しの多い ところは念入に!! ☐ 手のひら ☐ 手のこう ☐ 指のあいだ ☐ つめ ☐ 手首			
															

6月目標 えいせいに気をつけよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: _____

