



令和7年 6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。

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	☐ パン	☐ ごはん	☒ 新料理		☒ 季節料理			☒				
	☐ かぼちゃコロッケ	☐ 鉄火に	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ライ麦パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん
	☐ たまねぎのレモンソテー		☐ ○さわらのエスカパシュ	☐ ふりかけ(ゆかり)	☐ ドライカレー	☐ あらびきソーセージ	☐ ぶた肉のしょうが焼	☐ すぶた	☐ けい肉のみそがらめ	☐ カレー肉じゃが	☐ スライスチーズ	☐ けい肉の梅香あげ
	☐ とうふと野菜のスープ	☐ 田作り風	☐ 押麦と野菜のスープに	☐ 京風うまに	☐ ★きゅうりのちゅうかつ	☐ ジャーマンポテト	☐ みそしる	☐ しゅうまい(えび)	☐ 旬菜スープ	☐ 切干しだいこんのツナ焼め	☐ にこみハンバーグ	☐ みそしる
				☐ にびたし	☐ わらびもち	☐ コーンスープ		☐ ミニゼリー(アセロラ)			☐ ジュリエンヌスープ	
おかずの内容(g)	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	牛肉 30	さわら 1切(50)	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08)	冷凍牛肉ひき肉 60	鶏丼ワインナー 1本(40)	冷凍豚肉 50	冷凍豚肉角切 35	冷凍鶏肉皮付 40	冷凍豚肉 30	スライスチーズ 1枚(20)	冷凍鶏肉皮付 60
	なたね油(揚げ用) 5	冷凍生揚げ 35	料理ワイン 0.5	冷凍豚肉 25	冷凍液卵 20	なたね油(揚げ用) 1.5	たまねぎ 20	しょうが 0.3	鶏レバー 20	じゃがいも 60	チキンハンバーグ 1コ(60)	塩 0.3
	たまねぎ 40	じゃがいも 50	片栗粉 0.15	だいず 12	なたね油(いため用) 0.2	カットベーコン 13	しょうが 1	こいくちしょうゆ 1	しょうが 0.6	にんじん 15	たまねぎ 10	こしょう 0.01
	チキンハム 15	にんじん 15	なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍がんもどき 15	にんじん 20	じゃがいも 45	なたね油(いため用) 0.4	料理酒 1	おろしにんにく 0.1	たまねぎ 40	なたね油(いため用) 0.2	片栗粉 4.5
	パセリ 0.3	ごぼう 20	にんじん 15	ひじき 3	たまねぎ 50	たまねぎ 13	砂糖 1	片栗粉 3.5	こいくちしょうゆ 1.5	冷凍さやいんげん 5	砂糖 0.8	米粉 1.5
	なたね油(いため用) 0.4	なたね油(いため用) 0.6	冷凍パプリカ(赤) 0.8	にんじん 20	冷凍グリーンピース 3	パセリ 0.2	こいくちしょうゆ 2.5	なたね油(揚げ用) 2.5	なたね油(揚げ用) 4	なたね油(いため用) 0.6	トマトケチャップ 10	なたね油(揚げ用) 4
	レモン果汁 2	合わせみそ 6	レモン果汁 0.3	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 2.5	料理酒 2	にんじん 20	白ごま 2	砂糖 2	ウスターソース 5	うめペースト 4
	砂糖 1	砂糖 3	おろしにんにく 0.3	なたね油(いため用) 0.6	ウスターソース 2.5	こしょう 0.01	みりん 1	たまねぎ 50	赤みそ 4	うすくちしょうゆ 4	カットベーコン 20	砂糖 2
	塩 0.2	こいくちしょうゆ 0.8	酢 0.4	こいくちしょうゆ 4	料理ワイン 0.5	冷凍ホールコーン 10	冷凍豆腐 35	たけのこ水煮 10	みりん 2	料理酒 1	じゃがいも 30	こいくちしょうゆ 2
	こしょう 0.01	料理酒 1	しょう 0.02	料理酒 1	塩 0.3	スイートコーンペースト 40	冷凍油揚げ 3	干ししいたけ 0.5	こまつな 30	カレー粉 0.3	にんじん 15	料理酒 1
	冷凍豆腐 45	削節 1	冷凍鶏肉皮引 25	塩 0.2	こしょう 0.01	にんじん 15	じゃがいも 20	なたね油(いため用) 0.6	豚肉 20	削節 1	冷凍こまつな 10	冷凍油揚げ 3
	にんじん 20	煮干し 9	じゃがいも 30	削節 1	カレー粉 0.8	たまねぎ 40	にんじん 10	砂糖 3	にんじん 10	切干しだいこん 4	たまねぎ 30	にんじん 10
	冷凍ほうれんそう 15	キャベツ 30	たまねぎ 30	竹輪 10	ガーリック 0.02	なたね油(いため用) 0.6	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 3	たまねぎ 15	まぐろ油漬 20	たまねぎ 30	たまねぎ 25
	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 0.5	冷凍グリーンピース 3	冷凍ほうれんそう 10	きゅうり 40	ごま油 0.4	たまねぎ 20	トマトケチャップ 3	冷凍ホールコーン 5	冷凍ほうれんそう 20	なたね油(いため用) 0.6	たまねぎ 25
	干ししいたけ 0.3	白ごま 0.5	なたね油(いため用) 0.6	キャベツ 50	ごま油 0.4	砂糖 0.25	青ねぎ 3	ポークパイオン 8	なたね油(いため用) 0.4	冷凍ほうれんそう 20	ポークパイオン 8	キャベツ 25
ポークパイオン 12	砂糖 1.5	チキンパイオン(濃縮) 5	砂糖 0.7	砂糖 0.25	こいくちしょうゆ 1.5	神戸市産みそ 12	うすくちしょうゆ 2.5	ポークパイオン 8	うすくちしょうゆ 2.5	料理ワイン 1	わかめ 0.7	
うすくちしょうゆ 2.5	こしょう 0.02	料理ワイン 1	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 1.5	酢 2	削節 0.6	塩 0.3	料理酒 1	塩 0.3	こいくちしょうゆ 2	合わせみそ 12	
塩 0.5		塩 0.3	削節 1	わらびもち 1コ(30)		削節 2	削節 2	塩 0.3	削節 0.5	こしょう 0.01	削節 2	
こしょう 0.02		こしょう 0.02				こしょう 0.02		こしょう 0.03				
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	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん		☒ 季節料理			☒	☐ 新料理	エネルギー 623kcal		
	☐ ポークシチュー	☐ けい肉のうまに	☐ けい肉とじゃがいものおにぎり	☐ パン	☐ ホキのからあげ	☐ ミルメーク(ココア)	☐ 五目ごはん	☐ 韓国料理	☐ 小型パン	たんぱく質エネルギー比 16.4%		
	☐ カミカミピーズ		☐ くきわかめのにも	☐ マカロニのクリームに	☒ ★えだまめ	☐ スズカキア	☐ ごはん	☐ タッカンジョン	☐ スパゲティミートソース	脂肪エネルギー比 31.3%		
	☐ フルーツカクテル	☐ ひじきとうもろこしのにも		☐ 煮野菜(ブロッコリー)	☐ ぶた肉のしょうがじる	☐ カリフラワーのソテー	☐ 五目ごはんの具	☐ 韓国料理	☐ ○ツナいんげんのソテー	カルシウム 317 mg		
				☐ ブロッコリー			☐ わかさぎのあまづけ	☐ トック		マグネシウム 85 mg		
おかずの内容(g)	冷凍豚肉 35	冷凍鶏肉皮付 40	冷凍鶏肉皮付 50	マカロニ 14	ホキ 1切(50)	シメダ(ココア) 1袋(8)	冷凍鶏肉皮引 15	韓国料理 1袋(15)	スパゲティ 22	鉄 2.8 mg		
	じゃがいも 50	冷凍生揚げ 30	しょうが 0.5	冷凍鶏肉皮引 30	塩 0.4	兵庫県産鶏つくね 35	竹輪 10	冷凍鶏肉皮付 60	冷凍牛肉ひき肉 30	ビタミンA 367 μgRAE		
	にんじん 20	にんじん 25	こいくちしょうゆ 2	冷凍えび 20	こしょう 0.01	冷凍えび 20	冷凍油揚げ 2	おろしにんにく 0.1	にんじん 10	ビタミンB1 0.41 mg		
	たまねぎ 30	たまねぎ 30	料理酒 0.3	料理ワイン 0.5	片栗粉 4	キャベツ 35	ごぼう 7	こいくちしょうゆ 0.5	たまねぎ 45	ビタミンB2 0.52 mg		
	マッシュルーム水煮 7	青ねぎ 5	片栗粉 5	にんじん 20	米粉 1.5	たまねぎ 30	なたね油(いため用) 0.2	みりん 1	冷凍グリーンピース 5	ビタミンC 21 mg		
	なたね油(いため用) 0.6	青ねぎ 5	なたね油(揚げ用) 3	たまねぎ 55	なたね油(揚げ用) 1.5	オリーブオイル 0.6	砂糖 1.5	片栗粉 4.5	なたね油(いため用) 0.6	食物繊維 5.4 g		
	デミグラスソース 30	つぎこんにゃく 20	片栗粉 5	冷凍えだまめ 22	米粉 1.5	チキンパイオン(濃縮) 1	こいくちしょうゆ 2.5	米粉 1.5	なたね油(いため用) 0.6	食塩相当量 2.2 g		
	トマトピューレ 2	なたね油(いため用) 0.6	片栗粉 5	冷凍グリーンピース 3	冷凍豚肉 30	ホールトマト 30	料理酒 0.5	砂糖 0.8	トマトケチャップ 9			
	トマトケチャップ 2.5	砂糖 3	なたね油(揚げ用) 1.5	なたね油(いため用) 0.6	料理酒 1	砂糖 0.4	わかさぎ 3	砂糖 0.8	ウスターソース 3.5			
	ウスターソース 2	こいくちしょうゆ 5	にんじん 20	冷凍さやいんげん 5	料理酒 1	トマトケチャップ 5	なたね油(揚げ用) 1	酢 1.2	料理ワイン 1			
	料理ワイン 2	こいくちしょうゆ 5	冷凍さやいんげん 5	うすくちしょうゆ 4	バター 1	ウスターソース 1	砂糖 1.5	トッカン 1	塩 0.3			
	塩 0.3	ひじき 3	うすくちしょうゆ 4	キャベツ 10	牛乳 20ml	料理ワイン 2	冷凍豚肉糸切 30	冷凍牛肉ひき肉 10	こしょう 0.02			
	こしょう 0.02	冷凍ホールコーン 10	カレー粉 0.5	ホワイトソース 24	ホワイソース 24	塩 0.2	ごぼう 15	にんじん 15	まぐろ油漬 20			
	ガーリック 0.04	カットベーコン 5	削節 0.5	キノコ(ストリート) 5	キャベツ 10	こしょう 0.01	じゃがいも 15	たまねぎ 30	冷凍さやいんげん 25			
	いりだいず 0.8	にんじん 8	くきわかめ 2	料理ワイン 1	しょうが 0.6	カットベーコン 15	しょうが 0.5	たけのこ水煮 10	にんじん 10			
しらす干し 3	なたね油(いため用) 0.4	しらす干し 5	塩 0.6	うすくちしょうゆ 3	冷凍カリフラワー 40	料理酒 0.5	青ねぎ 5	たまねぎ 10				
白ごま 0.8	砂糖 2	砂糖 2	こしょう 0.02	塩 0.5	なたね油(いため用) 0.4	みりん 0.4	白ごま 1	なたね油(いため用) 0.4				
砂糖 0.8	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	冷凍ブロッコリー 40	こしょう 0.02	塩 0.1	砂糖 0.4	ポークパイオン 8	うすくちしょうゆ 0.3				
こいくちしょうゆ 0.8		料理酒 1	柑橘ドレッシング 1袋(10)	削節 1.5	こしょう 0.01	削節 1.5	うすくちしょうゆ 3	塩 0.5				
みりん 0.8							塩 0.4	こしょう 0.01				
カクテルゼリー 35							削節 1.5					
パイオン 15												
黄桃缶 15												
砂糖 1												

せつけんできっかり
手を洗いましょう。

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: _____

せっけんでしっかり
手を洗いましょう。

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

