



令和7年 6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 (代替食持参もなし) ■=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	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 ☐ 鉄火に ☐ 田作り風	★季節料理 ☐ ごはん ☐ ドライカレー ☐ ★きゅうりのちゅうかけ ☐ わらびもち	☐ パン ☐ かぼちゃクロquette ☐ たまねぎのレモンソテー ☐ とうふと野菜のスープ	☐ 五目ごはん ☐ ごはん ☐ 五目ごはんの具 ☐ わかさぎのあまずけ ☐ さわにわん	☐ パン ☐ マカロニのクリームに ☐ 蒸し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ 相模ドレッシング	☐ ごはん ☐ けい肉のみそがらめ ☐ 京風うまに ☐ 旬菜スープ	☐ ごはん ☐ ふりかけ(ゆかり) ☐ 京風うまに ☐ にびたし	○新料理 ☐ パン ☐ ○さわのエキパッシュ ☐ 相模と野菜のスープに	○新料理 ☐ 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 ☐ 小型パン ☐ スパゲティミートソース ☐ ○ツナとひんげんのソテー	☐ ごはん ☐ ぶた肉のしょうが焼 ☐ みそしる	☐ ごはん ☐ 韓国 ^{かんこく} のり ☐ タッカンジョン ☐ トック
おかずの内容(g)	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 こいくちしょうゆ 0.8	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)	かぼちゃクロquette 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 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 15 冷凍油揚げ 15 にんじん 7 ごぼう 7 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 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 3 酢 30 冷凍鶏肉糸切 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 0.4 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 ホワイトソース 24 チンブイオン(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)	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 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 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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 4 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	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) 3 にんじん 15 たまねぎ 15 冷凍グリーンピース(赤) 8 レモン果汁 0.5 おろしにんにく 0.3 砂糖 3 酢 2 こしょう 0.4 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 砂糖 30 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 チンブイオン(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	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 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 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	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 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 10 たまねぎ 20 青ねぎ 3 神戸市産みそ 12 削節 2	韓国 ^{かんこく} のり 1袋(15) 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 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 白ごま 5 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01
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 ☐ スライスチーズ ☐ にこみハンバーグ ☐ ジュリエヌスープ	☐ ごはん ☐ お肉とじゃがいものあげ ☐ くきわかめのもの	☐ パン ☐ ミルメーク(ココア) ☐ スズカキア ☐ カリフラワーのソテー	☐ ごはん ☐ けい肉のうまに ☐ ひじきととうもろこしのもの	☐ ごはん ☐ カレー肉じゃが ☐ 切干しだいこんのツナいため	☐ パン ☐ ポークシチュー ☐ カミカミピーンズ ☐ フルーツカクテル	☐ ごはん ☐ けい肉の梅香あげ ☐ みそしる	☐ ライ麦パン ☐ あらびきソーセージ ☐ ジャーマンポテト ☐ コーンスープ	★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	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)	スライスチーズ 1枚(20) チンハンバーグ 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 カットベーコン 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 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 なたね油(揚げ用) 3 じゃがいも 50 なたね油(いため用) 1.5 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.5 削節 0.5 くきわかめ 2 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	ミルメーク(ココア) 1袋(8) 兵庫県産鶏つくね 35 冷凍いか 20 キャベツ 35 たまねぎ 30 オリーブオイル 0.6 チキンブイオン(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 こしょう 0.01	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 つきこんやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 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 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	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 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 切干しだいこん 4 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	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 2 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 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 バイン缶 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 2 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	鶏チキンウインナー 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 カットベーコン 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 チンブイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	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) 3 冷凍えだまめ 22 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	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 		

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: _____