



令和7年 6月 こんだて表 (センター地区)

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	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	★季節料理											★季節料理
	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ 五目ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん
	☐ ホキのからあげ	☐ ふりかけ(ゆかり)	☐ マカロニのクリームに	☐ けい肉のみそがらめ	☐ ミルク(ココア)	☐ カレー肉じゃが	☐ 五目ごはんの具	☐ ポークシチュー	☐ けい肉のうまに	☐ スライスチーズ	☐ 鉄火に	☐ ドライカレー
	☐ ★えだまめ	☐ 京風うまに	☐ ゆて野菜(ブロッコリー)	☐ しょうがのみそがらめ	☐ スズカキア	☐ わかさぎのあまずけ	☐ わかさぎのあまずけ	☐ カミカミピーズ	☐ ハンバーグ	☐ ハンバーグ	☐ ★きゅうりのちゅうがけ	☐ ★きゅうりのちゅうがけ
	☐ ぶた肉のしょうがじる	☐ にびたし	☐ ブロッコリー	☐ 旬菜スープ	☐ グリ野菜(カリフラワー)	☐ 切干だいごのみそがらめ	☐ さわにわん	☐ フルーツカクテル	☐ ひきごともろこしのもの	☐ ジュリエンスープ	☐ 田作り風	☐ わらびもち
おかずの内容(g)	ホキ 1切(50)	ふりかけ(ゆかり) 1袋(8)	マカロニ 14	冷凍鶏肉皮付 40	ミルク(ココア) 1袋(8)	冷凍豚肉 30	冷凍鶏肉皮引 15	冷凍豚肉 35	冷凍鶏肉皮付 40	スライスチーズ 1枚(20)	牛肉 30	冷凍牛肉ひき肉 60
	塩 0.4	冷凍豚肉 25	冷凍鶏肉皮引 30	鶏レバー 20	兵庫県産鶏つくね 35	じゃがいも 60	竹輪 3	じゃがいも 50	冷凍生揚げ 30	チキンバーグ 1コ(60)	冷凍生揚げ 35	冷凍液卵 20
	こしょう 0.01	だいず 12	冷凍えび 20	しょうが 0.6	冷凍いか 20	にんじん 15	にんじん 20	にんじん 20	にんじん 25	なたね油(いため用) 0.4	じゃがいも 50	なたね油(いため用) 0.2
	片栗粉 4	冷凍えびもどき 15	料理ワイン 0.5	こいくちしょうゆ 1.5	キャベツ 35	たまねぎ 40	ごぼう 7	たまねぎ 30	たまねぎ 30	たまねぎ 10	にんじん 15	たまねぎ 20
	米 1.5	ひじき 3	にんじん 20	片栗粉 6	たまねぎ 30	冷凍さやいんげん 5	なたね油(いため用) 0.6	マッシュルーム水煮 7	たまねぎ 5	なたね油(いため用) 0.2	ごぼう 20	冷凍グリーンピース 3
	なたね油(揚げ用) 3	にんじん 20	たまねぎ 55	なたね油(揚げ用) 4	オリーブオイル 0.6	冷凍さやいんげん 5	砂糖 2.5	デミグラスソース 30	たまねぎ 20	砂糖 0.5	なたね油(いため用) 0.6	なたね油(いため用) 0.6
	冷凍えだまめ 22	冷凍さやいんげん 5	冷凍グリnpピース 3	白ごま 2	チキンブイオン(濃縮) 1	冷凍さやいんげん 5	料理酒 1.5	トマトピューレ 2	なたね油(いため用) 0.6	トマトケチャップ 10	合わせみそ 6	合わせみそ 6
	冷凍豚肉 1	なたね油(いため用) 0.6	冷凍グリnpピース 3	赤みそ 4	ホールトマト 30	冷凍さやいんげん 5	砂糖 0.5	ウスターソース 2	砂糖 3	ウスターソース 5	砂糖 3	ウスターソース 2.5
	料理酒 30	砂糖 3	なたね油(いため用) 0.6	砂糖 1	砂糖 0.4	冷凍さやいんげん 5	料理酒 1	料理ワイン 2	こいくちしょうゆ 5	カットペーコン 20	砂糖 3	料理ワイン 0.5
	じゃがいも 30	こいくちしょうゆ 4	バター 1	みりん 2	トマトケチャップ 5	カレー粉 0.3	砂糖 1.5	塩 0.3	じゃがいも 30	じゃがいも 30	こいくちしょうゆ 0.8	塩 0.3
	にんじん 10	料理酒 1	牛乳 20ml	ごまつな 30	ウスターソース 1	削節 1	砂糖 1.5	ガーリック 0.04	料理酒 1	にんじん 15	料理酒 1	こしょう 0.01
	たまねぎ 20	塩 0.2	ホワイトソース 24	豚肉 20	料理ワイン 2	切干しだいごん 4	砂糖 1.5	にんじん 15	ひじき 3	冷凍ごまつな 10	削節 1	カレー粉 0.8
	キャベツ 20	削節 1	チキンブイオン(濃縮) 5	にんじん 10	塩 0.2	まぐろ油漬 20	砂糖 1.5	白ごま 0.8	冷凍ホールコーン 10	たまねぎ 30	煮干し 9	きゅうり 40
	青ねぎ 5	竹輪 10	料理ワイン 1	たまねぎ 15	こしょう 0.01	冷凍ほうれんそう 20	砂糖 1.5	砂糖 0.8	カットペーコン 5	なたね油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 0.5	ごま油 0.2
	しょうが 0.6	冷凍ほうれんそう 10	塩 0.6	冷凍ホールコーン 5	冷凍カリフラワー 40	なたね油(いため用) 0.4	砂糖 1.5	こいくちしょうゆ 0.8	にんじん 8	ポークブイオン 8	白ごま 0.5	砂糖 0.25
	うすくちしょうゆ 3	キャベツ 50	こしょう 0.02	なたね油(いため用) 0.4	カットペーコン 15	うすくちしょうゆ 2.5	砂糖 1.5	みりん 0.5	カットペーコン 5	料理ワイン 1	砂糖 1.5	こいくちしょうゆ 1.5
	塩 0.5	砂糖 0.7	冷凍ブロッコリー 40	料理酒 1	なたね油(いため用) 0.4	料理酒 1	砂糖 1.5	塩 0.4	なたね油(いため用) 0.4	塩 0.4	砂糖 1.5	酢 2
	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2	柑橘ドレッシング 1袋(10)	料理酒 0.3	塩 0.1	こいくちしょうゆ 2	砂糖 1.5	黄桃缶 15	砂糖 1	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 0.8	わらびもち 1コ(30)
	削節 1.5	削節 1		こしょう 0.03	こしょう 0.01	削節 0.5	削節 1.5	砂糖 1	こいくちしょうゆ 2			
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	○新料理					○新料理				エネルギー 624kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 31.3%		
	☐ パン	☐ ごはん	☐ ライ麦パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ 小型パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	カルシウム 317 mg マグネシウム 85 mg		
	☐ ○さわらのエスカベッシュ	☐ けい肉の梅香あげ	☐ あらびきソーセージ	☐ ぶた肉のしょうが焼	☐ 焼肉とじゃがいものあげ	☐ スパゲティミートソース	☐ すぶた	☐ かぼちゃコロッケ	☐ 韓国のり	鉄 2.8 mg ビタミンA 367 µgRAE		
	☐ ○押麦と野菜のスープに	☐ みそしる	☐ ジャーマンポテト	☐ みそしる	☐ みそしる	☐ スパゲティミートソース	☐ しゅうまい(えび)	☐ たまねぎのレモンソテー	☐ タッカンジョン	ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.52 mg		
	☐ 押麦と野菜のスープに	☐ みそしる	☐ コーンスープ	☐ みそしる	☐ みそしる	☐ ○ツナといんげんのソテー	☐ ミニゼリー(アセロラ)	☐ とうふと野菜のスープ	☐ トック	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)	さわら 1切(50)	冷凍鶏肉皮付 60	煮鶏ケンウィナー 1コ(40)	冷凍豚肉 50	冷凍鶏肉皮付 50	スパゲティ 22	冷凍豚肉角切 35	かぼちゃコロッケ 1コ(50)	韓国のり 1袋(1.5)			
	料理ワイン 0.5	塩 0.3	なたね油(いため用) 0.4	しょうが 0.5	しょうが 0.5	冷凍牛肉ひき肉 30	しょうが 0.3	なたね油(揚げ用) 5	冷凍鶏肉皮付 60			
	塩 0.15	こしょう 0.01	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	にんじん 10	こいくちしょうゆ 1	たまねぎ 40	おろしにんにく 0.1			
	片栗粉 1.5	片栗粉 4.5	じゃがいも 45	しょうが 0.4	しょうが 0.4	たまねぎ 45	料理酒 1	チキンハム 15	こいくちしょうゆ 0.5			
	なたね油(揚げ用) 15	米粉 1.5	たまねぎ 13	なたね油(いため用) 0.2	なたね油(いため用) 0.2	冷凍グリーンピース 5	片栗粉 3.5	パセリ 0.3	みりん 1			
	にんじん 15	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	なたね油(揚げ用) 3	なたね油(揚げ用) 2.5	なたね油(いため用) 0.4	片栗粉 4.5			
	たまねぎ 15	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	じゃがいも 50	じゃがいも 50	レモン果汁 2	米粉 1.5			
	冷凍ブロッコリー(赤)	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	なたね油(揚げ用) 1.5	なたね油(揚げ用) 1.5	砂糖 1	なたね油(揚げ用) 4			
	レモン果汁 0.5	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	じゃがいも 50	じゃがいも 50	砂糖 1	砂糖 0.8			
	おろしにんにく 0.1	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	塩 0.2	こいくちしょうゆ 3			
	砂糖 2	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	にんじん 20	にんじん 20	こしょう 0.01	酢 1.2			
	酢 2	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	コチジャン 1			
	塩 0.4	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	トック 15			
	こしょう 0.02	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	冷凍牛肉ひき肉 10			
	押麦 25	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	にんじん 15			
	冷凍鶏肉皮引 25	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	たまねぎ 30			
	じゃがいも 30	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	たけのこ水煮 10			
	にんじん 10	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	青ねぎ 5			
	キャベツ 30	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	白ごま 1			
	たまねぎ 30	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	おろしにんにく 0.1			
	冷凍グリーンピース 3	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	なたね油(いため用) 0.2			
	なたね油(いため用) 0.6	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	ポークブイオン 8			
	チキンブイオン(濃縮) 5	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 3			
	うすくちしょうゆ 0.3	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	塩 0.5			
	料理ワイン 1	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01	こしょう 0.02			
	塩 0.1	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01				
	こしょう 0.02	米粉 1.5	たまねぎ 13	砂糖 1	砂糖 1	冷凍さやいんげん 5	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.01				

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: —