



令和7年7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。

u

日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだて	☐ 梅じゃこごはん	☐ パ　　ン	☐ ご　　は　　ん	☐ 発芽玄米入りごはん	☐ 小　型　パ　ン	 応援献立	☐ パ　　ン	☐ ご　　は　　ん	☐ パ　　ン
	☐ ごはん	☐ だいの洋風にこみ	☐ 牛肉のしぐれに	☐ 他　人　と　じ	☐ 焼　　そ　　ば	☐ ご　　は　　ん	☐ ヤンニョムチキン	☐ 焼　鳥　風　に	☐ りんごジャム
	☐ 梅じゃこごはんの具	☐ 野菜のドレッシングそえ	☐ ★七夕そうめんじる			☐ ★夏野菜のカレー			☐ キャベツ入りミンチカツ
	☐ ますのからあげ	☐ 野菜	☐ ミニゼリー(ピーチ)	☐ ★なすの田楽	☐ カリポリフィッシュ	☐ さ　さ　み　カ　ツ	☐ 春 ^{はる} 雨スー　プ	☐ み　そ　し　る	☐ とんじかがスープ
	☐ み　そ　し　る	☐ イタリアンドレッシング							
おかずの内容(8)	乾燥うめ 1.3	冷凍豚肉 30	冷凍牛肉 35	冷凍牛肉 20	焼そばめん 20	冷凍豚肉 35	冷凍鶏肉皮付 60	冷凍鶏肉皮付 60	りんごジャム 1袋(15)
	しらす干し 2	だいず 10	たまねぎ 30	凍り豆腐 8	冷凍豚肉 30	かぼちゃ 35	料理酒 1.5	鶏レバー 13	糖キャベツ入りミンチカツ 1コ(60)
	だいこん葉 2	じゃがいも 40	つきこんにやく 20	冷凍液卵 30	冷凍いか 10	ピーマン 7	塩 0.2	白ねぎ 12	なたね油(揚げ用) 6
	みりん 1	にんじん 20	しょうが 1	にんじん 15	料理酒 0.25	なす 15	片栗粉 6	しょうが 0.3	なたね油(揚げ用) 6
	削節 0.5	たまねぎ 20	なたね油(いため用) 0.6	たまねぎ 35	にんじん 15	キャベツ 55	なたね油(揚げ用) 4	しょうが 0.3	冷凍豚肉 20
	ます 1切(50)	冷凍グリーンピース 5	砂糖 2	冷凍グリーンピース 5	キャベツ 55	にんじん 15	おろしにんにく 0.2	なたね油(いため用) 0.6	じゃがいも 40
	塩 0.4	なたね油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 3	なたね油(いため用) 0.4	たまねぎ 20	たまねぎ 30	砂糖 1.5	こいくちしょうゆ 3.5	にんじん 15
	こしょう 0.01	デミグラスソース 10	料理酒 1	砂糖 2	青ねぎ 5	なたね油(いため用) 0.6	トマトケチャップ 4.5	料理酒 1	たまねぎ 20
	片栗粉 4	ポークブイヨン 5	みりん 2	こいくちしょうゆ 2	ウスターソース 7	カレールウ 10	みりん 3	片栗粉 0.8	なたね油(いため用) 0.6
	米粉 1.5	ホールトマト 20	そうめん 10	料理酒 1	料理酒 0.5	ポークブイヨン 5	コチジャン 1	冷凍油揚げ 3	ポークブイヨン 10
	なたね油(揚げ用) 3	砂糖 0.5	冷凍鶏肉皮引 25	塩 0.5	塩 0.3	トマトケチャップ 2	緑豆春雨 7	にんじん 10	うすくちしょうゆ 2.5
	冷凍豆腐 35	ウスターソース 2	ちらしかまぼこ(黄星) 5	削節 1	こしょう 0.02	ウスターソース 2	冷凍豚肉 20	キャベツ 25	料理酒 1
	じゃがいも 20	料理ワイン 2	ちらしかまぼこ(白星) 5	なす 40	いりだいず 8	料理ワイン 2	にんじん 15	たまねぎ 25	塩 0.4
	こまつな 15	塩 0.3	にんじん 10	なたね油(揚げ用) 1.5	煮干し 6	なたね油(揚げ用) 4	冷凍ほうれんそう 15	合わせみそ 12	こしょう 0.01
	にんじん 10	こしょう 0.02	たまねぎ 20	冷凍鶏肉皮引ひき肉 10	白ごま 0.5		たまねぎ 30		
たまねぎ 20	ガーリック 0.02	みつば 3	なたね油(いため用) 0.2	あおさ 0.1		干ししいたけ 0.3			
合わせみそ 12	パプリカ 0.03	うすくちしょうゆ 5	合わせみそ 5	砂糖 0.1		しょうが 0.3			
削節 2	にんじん 10	料理酒 1	砂糖 3	砂糖 2		ポークブイヨン 10			
	キャベツ 40	塩 0.2	料理酒 0.5	こいくちしょうゆ 0.8		うすくちしょうゆ 3			
	きゅうり 10	削節 1	片栗粉 0.2			料理酒 1			
	イタリアンドレッシング 1袋(8)	出しこんぶ 0.5				塩 0.4			
		ビーチゼリー(ミニ) 1コ(21)				こしょう 0.02			
日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18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 (八訂)」に基づき算出しています。			
こんだて	☐ 黒　糖　パ　ン	☐ ブルコギトッパバ	☐ パ　　ン	☐ ご　　は　　ん	☐ ご　　は　　ん	エネルギー 616kcal			
	☐ とうふチャンプルー	☐ ごはん	☐ クリームシチュー	☐ けい肉のさっぱりに	☐ 和風ハンバーグ	たんぱく質エネルギー比 16.8%			
	☐ にんじんシリシリ	☐ ブルコギトッパバの具	☐ わかさぎのカレーあげ	☐ ぶた肉と野菜のスープ	☐ 五　色　に	脂肪エネルギー比 31.3%			
	☐ パイナップル	☐ れんこんのたつたあげ	☐ 煮し野菜(ブロッコリー)			カルシウム 317 mg			
		☐ わかめスープ	☐ ブロッコリー			マグネシウム 84 mg			
おかずの内容(8)	冷凍豆腐 70	牛肉 30	冷凍鶏肉皮付 30	冷凍鶏肉皮付 60	豆餡入りチキンハンバーグ 1コ(60)	鉄 2.8 mg			
	豚肉 20	にんじん 3	じゃがいも 50	たまねぎ 30	チンブイヨン(ストレード) 10	ビタミンA 380 μgRAE			
	砂糖 0.5	たまねぎ 20	にんじん 20	しょうが 0.4	砂糖 3	ビタミンB ₁ 0.44 mg			
	こいくちしょうゆ 1	おろしにんにく 0.1	たまねぎ 30	なたね油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 3	ビタミンB ₂ 0.52 mg			
	料理酒 0.5	なたね油(いため用) 0.2	なたね油(いため用) 0.6	砂糖 1.5	料理酒 1.5	ビタミンC 21 mg			
	にんじん 20	こま油 0.2	砂糖 3	こいくちしょうゆ 3	みりん 1.5	食物繊維 4.8 g			
	キャベツ 40	砂糖 0.6	牛乳 10ml	酢 3	片栗粉 0.5	食塩相当量 2.3 g			
	たまねぎ 20	料理酒 0.6	ホワイトソース 30	料理酒 1.5	冷凍豚肉 25				
	青ねぎ 5	コチジャン 0.7	チンブイヨン(濃縮) 3	片栗粉 0.5	ひじき 3				
	なたね油(いため用) 0.6	片栗粉 0.3	料理ワイン 2	冷凍豚肉 30	にんじん 20				
	こいくちしょうゆ 2	れんこん水煮 30	塩 0.5	にんじん 15	ごぼう 35				
	塩 0.3	こいくちしょうゆ 1.5	塩 0.3	たまねぎ 30	冷凍さやいんげん 5				
	こしょう 0.02	みりん 3	こしょう 0.02	しょうが 0.3	なたね油(いため用) 0.6				
	にんじん 40	片栗粉 3	わかさぎ 30	なたね油(いため用) 0.4	砂糖 2.5				
	冷凍液卵 20	冷凍豚肉 20	塩 0.3	ポークブイヨン 8	こいくちしょうゆ 3.5				
まぐろ油漬 12	わかめ 0.7	米粉 3	うすくちしょうゆ 2	料理酒 1					
なたね油(いため用) 0.4	にんじん 20	カレー粉 0.3	料理酒 1	塩 0.4					
こいくちしょうゆ 0.3	たまねぎ 20	なたね油(揚げ用) 2	塩 0.4	削節 1					
塩 0.2	青ねぎ 5	冷凍ブロッコリー 40	こしょう 0.01						
こしょう 0.01	イタリアンドレッシング 1袋(8)	青じそドレッシング 1袋(8)							
	パイナップル 1コ(40)								

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: —