



令和7年6月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

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ご丁寧に表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理

★=季節料理



◆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)
献立	ごはん ふりかけ(ひじき) ホキのから揚げ 豚肉のだまめ 豚肉のしょうが汁	ごはん ふりかけ(ゆかり) 京風うま煮 煮びらし ニゼリ(アップル)	パロニ マカロニのクリーム煮 ゆで野菜(ブロッコリー) ブロッコリー 柑橘ドレッシング 白身魚フライ	ごはん ふりかけ(おかか) スズカキア グリル野菜(カリフラワー) 野菜コロッケ	ごはん ふりかけ(おかか) 兵庫産鶏つくね 冷凍いか キャベツ たまねぎ オリーブオイル チキンブイオン(濃縮) ホールトマト 砂糖 赤みそ バター 牛乳 ホワイトソース チキンブイオン(ストレ) 料理ワイン 塩 にんじん たまねぎ キャベツ 竹輪 青ねぎ しょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう 削節	ごはん ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん なたね油(いため用) 砂糖 うすくちしょうゆ 料理酒 カレー粉 削節 切干しいたご まぐろ油漬 冷凍ほうれんそう なたね油(いため用) 塩 こしょう 野菜コロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6	ごはん 五目ごはん ごははん 五目ごはんの具 わかさぎの甘酢つけ 沢煮 桜 さくらんぼゼリー	ごはん ポークシチュー カミカミビーンズ フルーツカクテル	ごはん 鶏肉のうま煮 ひじきとちろこしの煮物 ハンバーグ ジュリエンスープ	ごはん パ ン スライスチーズ ハンバーグ ジュリエンスープ	ごはん 牛肉 冷凍生揚げ じゃがいも にんじん ごぼう なたね油(いため用) 合わせみそ 砂糖 こしょう 料理酒 塩 にんじん カットベーコン 冷凍こまつな たまねぎ なたね油(いため用) ポークブイオン 料理ワイン 塩 こしょう	ごはん 冷凍牛肉ひき肉 冷凍液卵 なたね油(いため用) にんじん たまねぎ 冷凍グリーンピース なたね油(いため用) トマトケチャップ ウスターソース カットベーコン こしょう 料理酒 削節 煮干し ごま油 砂糖 こしょう こしょう
おかずの内容(g)	ふりかけ(ひじき) 1袋(2.8) ホキ 1切(60) 塩 0.48 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.8 なたね油(揚げ用) 3.6 冷凍えだまめ 28.6 冷凍豚肉 39 料理酒 1.3 じゃがいも 39 にんじん 13 たまねぎ 26 キャベツ 13 青ねぎ 6.5 しょうが 0.98 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.03 削節 1.95	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 冷凍豚肉 32.5 だいず 15.6 冷凍がよもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 たまねぎ 71.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 竹輪 13 青ねぎ 6.5 キャベツ 65 砂糖 0.91 こいくちしょうゆ 2.6 削節 1.3 アップル(ミニ) 1個(21)	マカロニ 18.2 冷凍鶏肉皮付 39 冷凍えび 26 料理ワイン 0.65 にんじん 26 たまねぎ 71.5 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 赤みそ 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 31.2 チキンブイオン(ストレ) 6.5 料理ワイン 1.3 塩 0.78 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 52 柑橘ドレッシング 1袋(10) 白身魚フライ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 26 しょうが 0.78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 白ごま 2.6 赤みそ 5.2 砂糖 1.3 みりん 2.6 こまつな 39 豚肉 26 にんじん 13 たまねぎ 19.5 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 塩 0.13 こしょう 0.01 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04	冷凍豚肉 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 2.6 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 カレー粉 0.39 削節 1.3 切干しいたご 6.5 まぐろ油漬 26 冷凍ほうれんそう 26 なたね油(いため用) 0.52 塩 0.13 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 削節 0.65	冷凍鶏肉皮引 19.5 竹輪 6.5 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 9.1 ごぼう 9.1 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 0.65 削節 0.65 わかさぎ 45.5 米粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 酢 3.9 冷凍豚肉糸切 26 こまつな 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 うすくちしょうゆ 0.52 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95 さくらんぼゼリー 1個(50)	冷凍豚肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 マッシュルーム水煮 9.1 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 39 トマトピューレ 2.6 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.05 炒りだいず 10.4 しらす干し 3.9 白ごま 1.04 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.04 みりん 1.04 カクテルゼリー 26 パイン缶 19.5 黄桃缶 19.5 みかん缶 19.5 砂糖 1.3	冷凍鶏肉皮付 52 冷凍生揚げ 39 にんじん 32.5 たまねぎ 39 青ねぎ 6.5 つきごんにやく 26 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 0.58 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 6.5 料理酒 2.6 削節 1.3 ひじき 3.9 冷凍ホールコーン 13 カットベーコン 6.5 にんじん 10.4 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 冷凍カリフラワー 52 米粉 13 塩 0.39 なたね油(揚げ用) 7.8	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 11.67 なたね油(いため用) 0.23 砂糖 0.58 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3.5 カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 冷凍こまつな 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.01	牛肉 39 冷凍生揚げ 45.5 じゃがいも 65 にんじん 19.5 ごぼう 26 なたね油(いため用) 0.78 合わせみそ 7.8 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 1.04 料理酒 1.3 削節 1.3 煮干し 11.7 なたね油(揚げ用) 0.65 白ごま 0.65 砂糖 1.95 こしょう 0.01	冷凍牛肉ひき肉 78 冷凍液卵 26 なたね油(いため用) 0.26 にんじん 26 たまねぎ 65 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 3.25 料理ワイン 0.65 塩 0.39 こしょう 0.01 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)
献立	ごはん おむすびのスパキャベツ 押麦と野菜のスープ煮	ごはん 鶏肉の梅香揚げ みそ汁 きんぴら	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	ごはん 豚肉のしょうが焼 みそ汁 れんこんのたつた揚げ	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きわかめの煮物	パ ン スパゲティミートソース しゅうまい(えび) ミニゼリー(アセロラ)	ごはん 酢豚 しゅうまい(えび) ミニゼリー(アセロラ)	ごはん かぼちゃコロッケ たまねぎのレモンソテー 豆腐と野菜のスープ たべる小魚	ごはん 韓国料理 タッカンジョン トッ
おかずの内容(g)	さわら 1切(60) 料理ワイン 0.6 塩 0.18 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 にんじん 18 たまねぎ 18 冷凍(フリカ)赤 9.6 レモン果汁 0.36 おろしにんにく 0.6 砂糖 3.6 酢 2.4 塩 0.48 こしょう 0.02 押麦 6.5 冷凍鶏肉皮付 32.5 じゃがいも 39 にんじん 13 キャベツ 39 たまねぎ 39 削節 3.9 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 チキンブイオン(濃縮) 6.5 うすくちしょうゆ 3.9 料理ワイン 1.3 塩 0.39 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.39 こしょう 0.02 カットベーコン 16.9 片栗粉 5.85 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 うめペースト 5.2 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 13 たまねぎ 32.5 じゃがいも 32.5 わかめ 0.91 合わせみそ 15.6 削節 2.6 ごぼう 39 にんじん 13 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.39	荒焼チキンナー 2本(80) なたね油(いため用) 0.8 カットベーコン 16.9 じゃがいも 58.5 たまねぎ 16.9 パセリ 0.26 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.02 冷凍ホールコーン 13 スイートコーンペースト 52 にんじん 19.5 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 39ml チキンブイオン(濃縮) 13 塩 0.78 こしょう 0.03	冷凍豚肉 65 しょうが 0.65 たまねぎ 26 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 じゃがいも 65 なたね油(揚げ用) 1.95 にんじん 26 冷凍豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 じゃがいも 26 うすくちしょうゆ 5.2 にんじん 13 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 神戸市産みそ 15.6 削節 2.6 れんこん水煮 30 しらす干し 6.5 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3	冷凍鶏肉皮付 65 しょうが 0.65 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.39 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 じゃがいも 65 なたね油(揚げ用) 1.95 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 砂糖 2.6 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 カレー粉 0.65 削節 0.65 きわかめ 2.6 しらす干し 6.5 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3	スパゲティ 28.6 冷凍牛肉ひき肉 39 にんじん 13 たまねぎ 58.5 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ホワイトソース 16.9 トマトケチャップ 14.3 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.04 なたね油(ゆで用) 0.26 まぐろ油漬 26 冷凍さやいんげん 32.5 にんじん 13 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 アセロラ(ミニ) 1個(22)	冷凍豚肉角切 45.5 しょうが 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 1.3 片栗粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 にんじん 26 ピーマン 13 たまねぎ 65 たけのこ水煮 13 干ししいたけ 0.65 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 トマトケチャップ 3.9 酢 3.9 片栗粉 0.65 しゅうまい(えび) 3個(54) アセロラ(ミニ) 1個(22)	かぼちゃコロッケ 1個(50) 冷凍鶏肉皮付(揚げ用) 5 たまねぎ 52 チキンハム 26 パセリ 0.39 なたね油(いため用) 0.52 レモン果汁 2.6 砂糖 1.3 塩 0.26 こしょう 0.01 冷凍豆腐 58.5 にんじん 26 冷凍ほうれんそう 19.5 たまねぎ 39 干ししいたけ 0.39 ポークブイオン 15.6 うすくちしょうゆ 3.25 塩 0.65 こしょう 0.03 たべる小魚 1袋(5)	韓国料理 1袋(1.5) 冷凍鶏肉皮付 78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 0.65 みりん 1.3 片栗粉 5.85 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 3.9 酢 1.56 コチジャン 1.3 トック 19.5 冷凍牛肉ひき肉 13 にんじん 19.5 たまねぎ 39 たけのこ水煮 13 青ねぎ 6.5 白ごま 1.3 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.01

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



中学生一食あたり平均栄養量

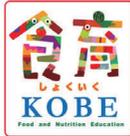
*栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(1訂)」に基づき算出しています。

エネルギー	803kcal
たんぱく質エネルギー比	15.6%
脂肪エネルギー比	28.6%
カルシウム	355 mg
マグネシウム	109 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンA	459 µgRAE
ビタミンB1	0.49 mg
ビタミンB2	0.57 mg
ビタミンC	29 mg
食物繊維	6.9 g
食塩相当量	2.7 g

学校給食・食育だより

6月号

食でつながろう！笑顔と健康



高温多湿の夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。「付けない」「増やさない」「やっつける」の『食中毒予防の三原則』を守り、予防に努めることが大切です。

衛生管理

給食室では 安全・安心な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。 	野菜・果物は流水で3回以上洗います。 	生で食べる果物を除き、すべて加熱調理をします。 	調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。
--------------------------------	------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

安全においしく給食を食べるために

食べるときに、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、次のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べる 	食べやすい大きさにしてから口に入れる 	よくかむことを意識して食べる かむ かむ
食べ物が口に入っているときはしゃべらない 	食べている人を笑わせたり驚かせたりしない 	早食いは危険！ 急いで飲み込まない

6月の給食には、食育月間や2025年日本国際博覧会（関西・大阪万博）にちなんで、特色ある外国の料理が登場します。新料理「さわらのエスカベッシュ」はどこの国の料理でしょうか。こんだて表の国旗をもとに調べてみましょう。

毎年6月は『食育月間』です！

「食育」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか。食べものがどうやって作られているのを知ること。おいしいものを食べて健康な生活を送ること。家族と一緒に料理をすること。どれも正解です。あなたに合った食育はどれですか。探してみましょう。

家族といっしょにチャレンジ！

チェック「食育」

「食育といっても、どんなことが食育になるのかわからない…」と思う人もいるかもしれません。「食事のあいさつをする」「家族で楽しく食事をする」ことも食育です。この機会に、食育について、家族といっしょに振り返ってみましょう。



こうべ食フレ！ 食育チェック

保護者の方へ！

簡単セルフチェック

毎日、忙しくて、なんとなく体調も悪い…もしかして食事が原因?!なんて、思うことはありませんか。そんな方は、まずは、簡単「3チェック」で、今の食事を確認してみましょう。

- ・食事量チェック
- ・栄養バランスチェック
- ・塩分チェック



こうべ食フレ！ セルフチェック

阪神淡路大震災から30年「防災レシピ集」

あなたの家庭では、災害時に備え、食べ物や飲み物を備蓄していますか？備蓄食材を使った、災害時でも元気が出て安心できるアイデアレシピを公開中。節約や時短にも役立ちます。作ってみましょう。

食べどう？KOBE 防災レシピ



令和7年「歯と口の健康週間(6月4~10日)」標語

「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

むし歯予防には「フッ化物」の利用が効果的です。永久歯を強くするには小学生の今が大切です。フッ化物で簡単むし歯予防！



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜)使用予定
キャベツ・こまつな・チンゲンサイ
- ◆神戸市産野菜使用予定
じゃがいも・たまねぎ



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索