



日	2日(月)	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	<div> <div> <div>パ</div> <div>ホキのからあげ</div> <div>煮野菜(ブロッコリー)</div> <div>フロッコリー</div> <div>マヨネーズ</div> <div>ウインナーポトフ</div> </div> <div> <div>小 型 パ ン</div> <div>いちごジャム</div> <div>クリームスパゲティ</div> <div>カリフラワーのソテー</div> </div> </div>	<div> <div>牛 どん どん</div> <div>ごはん</div> <div>牛どんどんの具</div> <div>あまからブロッコリー</div> <div>さ ざ わ に わ ん</div> </div>	<div> <div>ご は ん</div> <div>つくだに(兵庫のり)</div> <div>高野豆腐の五目に</div> <div>兵庫県産つくねのうまに</div> </div>	<div> <div>★ 季 節 料 理</div> <div>パ ン</div> <div>五 目 ワ ン タ ン</div> <div>★ハニーマイポテト</div> </div>	<div> <div>ご は ん</div> <div>けい肉のみぞれあえ</div> <div>み そ し る</div> </div>	<div> <div>パ ン</div> <div>だいずりチキンカレー</div> <div>ほうれんそうのバターソテー</div> </div>	<div> <div>ご は ん</div> <div>いんげんのピリからいため</div> <div>タ ッ コ ム タ ン</div> <div>ミニゼリ(アップル)</div> </div>	<div> <div>肉 み そ どん</div> <div>ごはん</div> <div>肉みそどんの具</div> <div>わかさぎのあまずけ</div> <div>けい肉のしょうがじる</div> </div>	<div> <div>パ ン</div> <div>かぼちゃコロコック</div> <div>キャベツとウインナーのソテー</div> <div>チンゲンサイのスープ</div> </div>	<div> <div>ご は ん</div> <div>さんまのかんろに</div> <div>ざつまいもじる</div> </div>	<div> <div>季 節 献 立</div> </div>
	<div> <div>ホキ 1切(50)</div> <div>塩 0.4</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>片栗粉 4</div> <div>米粉 1.5</div> <div>なたね油(揚げ用) 3</div> <div>冷凍ブロッコリー 40</div> <div>マヨネーズ 1袋(8)</div> <div>融けカクレウインナー 25</div> <div>じゃがいも 50</div> <div>にんじん 25</div> <div>たまねぎ 40</div> <div>なたね油(いため用) 0.6</div> <div>チキンブイヨン(濃縮) 4</div> <div>料理ワイン 2</div> <div>塩 0.6</div> <div>こしょう 0.02</div> </div>	<div> <div>いちごジャム 1袋(10)</div> <div>兵庫県産バスタ 25</div> <div>冷凍鶏肉皮付 20</div> <div>冷凍ほうれんそう 20</div> <div>にんじん 10</div> <div>たまねぎ 20</div> <div>冷凍ホールコーン 5</div> <div>マッシュルーム水煮 7</div> <div>なたね油(いため用) 0.4</div> <div>バター 1</div> <div>牛乳 15ml</div> <div>ホワイトソース 20</div> <div>チキンブイヨン(濃縮) 3.5</div> <div>料理ワイン 1</div> <div>塩 0.7</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>カットベーコン 15</div> <div>冷凍カリフラワー 40</div> <div>バセリ 0.5</div> <div>なたね油(いため用) 0.4</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> </div>	<div> <div>冷凍牛肉 40</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>しょうが 0.3</div> <div>なたね油(いため用) 0.4</div> <div>砂糖 2</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>削節 0.5</div> <div>冷凍ブロッコリー 40</div> <div>片栗粉 4</div> <div>なたね油(揚げ用) 2.5</div> <div>マッシュルーム水煮 7</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>バター 1</div> <div>牛乳 15ml</div> <div>ホワイトソース 20</div> <div>チキンブイヨン(濃縮) 3.5</div> <div>料理ワイン 1</div> <div>塩 0.7</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>カットベーコン 15</div> <div>冷凍カリフラワー 40</div> <div>バセリ 0.5</div> <div>なたね油(いため用) 0.4</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> </div>	<div> <div>つくだに(兵庫のり) 1袋(6)</div> <div>凍り豆腐 13</div> <div>冷凍豚肉 30</div> <div>にんじん 25</div> <div>たまねぎ 40</div> <div>冷凍ざいりんげん 5</div> <div>つきごんにやく 10</div> <div>砂糖 3</div> <div>こいくちしょうゆ 3.5</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.2</div> <div>削節 0.5</div> <div>兵庫県産鶏つくね 50</div> <div>白ねぎ 12</div> <div>砂糖 1</div> <div>こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>料理酒 1</div> <div>削節 0.5</div> <div>片栗粉 0.5</div> </div>	<div> <div>タンメン 8</div> <div>豚肉 20</div> <div>冷凍えび 10</div> <div>料理液 0.25</div> <div>冷凍液卵 10</div> <div>にんじん 10</div> <div>冷凍ほうれんそう 5</div> <div>はくさい 40</div> <div>干ししいたけ 0.3</div> <div>しょうが 0.5</div> <div>なたね油(いため用) 0.6</div> <div>ボークブイヨン 10</div> <div>うすくちしょうゆ 2</div> <div>料理酒 0.5</div> <div>塩 0.7</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>ざつまいも 60</div> <div>なたね油(揚げ用) 2</div> <div>はちみつ 6</div> </div>	<div> <div>冷凍鶏肉皮付 60</div> <div>塩 0.2</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>片栗粉 4.5</div> <div>米粉 1.5</div> <div>なたね油(揚げ用) 4</div> <div>冷凍おろしたごん 20</div> <div>砂糖 1.8</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>酢 3</div> <div>冷凍油揚げ 3</div> <div>じゃがいも 30</div> <div>にんじん 5</div> <div>冷凍ホールコーン 5</div> <div>なたね油(いため用) 0.1</div> <div>バター 0.5</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> </div>	<div> <div>冷凍鶏肉皮付 30</div> <div>だいず水煮 30</div> <div>じゃがいも 20</div> <div>にんじん 20</div> <div>たまねぎ 30</div> <div>なたね油(いため用) 0.6</div> <div>カレールウ 8</div> <div>チキンブイヨン(濃縮) 4</div> <div>トマトケチャップ 2</div> <div>ウスターソース 2</div> <div>料理ワイン 2</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>冷凍ほうれんそう 35</div> <div>にんじん 5</div> <div>冷凍ホールコーン 5</div> <div>なたね油(いため用) 0.1</div> <div>バター 0.5</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> </div>	<div> <div>冷凍ざいりんげん 20</div> <div>冷凍豚肉角切 20</div> <div>にんじん 10</div> <div>おろしたごんにやく 0.1</div> <div>なたね油(いため用) 0.2</div> <div>砂糖 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>酢 1.5</div> <div>料理酒 1.5</div> <div>トウジンジャン 0.05</div> <div>片栗粉 0.15</div> <div>わかさぎ 3.5</div> <div>米粉 1.5</div> <div>なたね油(揚げ用) 2.5</div> <div>砂糖 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>酢 2</div> <div>冷凍鶏肉皮引 35</div> <div>料理酒 1.5</div> <div>じゃがいも 10</div> <div>にんじん 20</div> <div>たまねぎ 20</div> <div>キャベツ 10</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>うすくちしょうゆ 0.6</div> <div>つすくちしょうゆ 0.3</div> <div>塩 0.2</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>削節 1.5</div> </div>	<div> <div>かぼちゃコロコック 1コ(50)</div> <div>なたね油(揚げ用) 5</div> <div>キャベツ 35</div> <div>チキンウインナー 15</div> <div>なたね油(いため用) 0.4</div> <div>塩 0.2</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>チンゲンサイ 30</div> <div>冷凍豚肉 20</div> <div>冷凍豆腐 25</div> <div>にんじん 15</div> <div>だいごん 20</div> <div>ごぼう 10</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>つきごんにやく 10</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.3</div> <div>こしょう 0.03</div> <div>削節</div> </div>	<div> <div>焼ざんま 1切(25)</div> <div>しょうが 1</div> <div>砂糖 2</div> <div>こいくちしょうゆ 3</div> <div>料理酒 1.5</div> <div>冷凍豚肉 15</div> <div>ざつまいも 30</div> <div>にんじん 15</div> <div>だいごん 20</div> <div>ごぼう 10</div> <div>青ねぎ 3</div> <div>つきごんにやく 10</div> <div>合わせみそ 12</div> </div>	
	おかずの内容(ｇ)	<div> <div>ホキ 1切(50)</div> <div>塩 0.4</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>片栗粉 4</div> <div>米粉 1.5</div> <div>なたね油(揚げ用) 3</div> <div>冷凍ブロッコリー 40</div> <div>マヨネーズ 1袋(8)</div> <div>融けカクレウインナー 25</div> <div>じゃがいも 50</div> <div>にんじん 25</div> <div>たまねぎ 40</div> <div>なたね油(いため用) 0.6</div> <div>チキンブイヨン(濃縮) 4</div> <div>料理ワイン 2</div> <div>塩 0.6</div> <div>こしょう 0.02</div> </div>	<div> <div>いちごジャム 1袋(10)</div> <div>兵庫県産バスタ 25</div> <div>冷凍鶏肉皮付 20</div> <div>冷凍ほうれんそう 20</div> <div>にんじん 10</div> <div>たまねぎ 20</div> <div>冷凍ホールコーン 5</div> <div>マッシュルーム水煮 7</div> <div>なたね油(いため用) 0.4</div> <div>バター 1</div> <div>牛乳 15ml</div> <div>ホワイトソース 20</div> <div>チキンブイヨン(濃縮) 3.5</div> <div>料理ワイン 1</div> <div>塩 0.7</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>カットベーコン 15</div> <div>冷凍カリフラワー 40</div> <div>バセリ 0.5</div> <div>なたね油(いため用) 0.4</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> </div>								

日

18日(水)

19日(木)

20日(金)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

30日(月)

○ 新料理

★ 季節料理

ご は ん

○ 牛肉いため

★ きのこスープ

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん

ご は ん</

兵庫県産の食材を味わおう！

地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みを地産地消といいます。今月は、兵庫県産の食材をたくさん取り入れています。住んでいる街の食材を知って、味わいましょう。

- ★つくだに（兵庫のり）
- ★兵庫県産つくねのうまに
兵庫県産鶏つくね使用
- ★いちじくゼリー
兵庫県産いちじく使用
- ★クリームスパゲティー
兵庫県産パスタ



11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

の野菜は、
100% 神戸市産を使用する予定です。

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ：



学校給食・食育だより

11月号 No.545



今月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。

11月の給食には、季節の食材を使った「ハニーポテト（さつまいも）」や「きのこスープ（しめじ・えのき・しいたけ）」、「さんまのかば焼（さんま）※」、「さつまいもじる（さつまいも）」を取り入れています。また、兵庫県の食材「つくだに（兵庫のり）」、「いちじくゼリー」「兵庫県産つくねのうまに」「クリームスパゲティ（兵庫県産パスタ）」など地元の食材も多く取り入れています。

※特別支援学校では、「さんまのかんろに」に変更しています。



給食の“おいしい”取り組みを
Instagramでも発信しています！

① 地元の畑から給食へ

★給食用の市内産野菜（たまねぎ・にんじん・じゃがいも）を生産する「こうべ給食畑」を拡大します

② 子供たちに“おいしい”を

★市内産野菜を使った新しい加工品（カットトマト、コロッケなど）の開発を進めます

③ SDGsの取り組み

★通常は使用していないサイズの市内産野菜の利用を進めます

④ 神戸の自慢の野菜をもっと給食へ

★使用する野菜の1種類は市内産100%の料理「神戸ベジセレクトメニュー」を毎月提供します

⑤ 旬のおいしさを給食に

★給食関係者で成育状況などを情報共有し、旬の食材を献立で活用します



神戸市学校給食会

◆神戸市内産米使用
◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）
使用予定
こまつな、ほうれんそう、キャベツ、
チンゲンサイ



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は、「和食の日」です。「和食」というと、みそ汁、すし、そば、うどんなどの定番料理を思い浮かべる人も多いかと思います。最近では、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、以下の4つが挙げられています。

「和食」の特徴		
<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 



「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられています。



昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器や箸を正しく使いましょう



心を込めてあいさつをしましょう



郷土料理などを味わってみましょう



令和8年 10月 こんだて表 (特別支援学校)

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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
こんだて	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ 小型パン	☐ ごはん	☐ パン	★季節料理 ☐ みかんジャム	☐ ごはん(小)	★季節料理 ☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ かぼちゃパン
	☐ さわらのたつたあげ	☐ ふりかけ(おかか)			☐ チキンポトフ	★が焼とどろきものうま		☐ ★森のハンバーグ	☐ 野菜コロッケ	☐ ちくぜんに	☐ たらなんばんづけ	☐ バジルポテト
	☐ きんぴらだいこん	☐ けい肉のピリからに	☐ 焼そば	☐ ポークカレー	☐ ちりめんピーンス	☐ 煮し野菜(ブロッコリー)	☐ みそこみうどん	☐ ★	☐ ほろしそのガーリックため	☐ 朝干したにんのカレーため	☐ たらなんばんづけ	☐ スープに
	☐ みそしる	☐ さわにわん			☐ フルーツカクテル	☐ フロッキー		☐ いか白玉のいそべあげ	☐ パンプキンスープ	☐ かき	☐ すましじる	☐ ヨーグルト
			☐ たらんいそべあげ	☐ ツナキャベツ		☐ イタリアンドレッシング			☐ ふた肉と野菜のスープ	☐ パンプキンスープ		
おかずの内容(g)	さわら 1切(50)	ふりかけ(おかか) 1袋(2)	焼そばめん 20	冷凍豚肉 35	冷凍鶏肉皮付 35	みかんジャム 1袋(15)	冷凍うどん 45	鶏胸肉ハンバーグ 1コ(60)	野菜コロッケ 1コ(60)	冷凍鶏肉皮付 35	すけそうだら 1切(50)	じゃがいも 40
	しょうが 0.5	冷凍鶏肉皮付 60	冷凍豚肉 40	じゃがいも 50	じゃがいも 40	冷凍鶏肉皮付 50	(冷凍鶏肉皮引 25	マッシュルーム水煮 3	なたね油(揚げ用) 6	冷凍生揚げ 25	塩 0.3	兵衛屋/シルベスト 5
	こいくちしょうゆ 1.5	たまねぎ 20	にんじん 15	にんじん 20	にんじん 20	しょうが 0.5	料理酒 0.75	冷凍しめじ 5	冷凍ほうれんそう 35	にんじん 20	片栗粉 5	荒黒ミカドクワインナー 20
	料理酒 0.5	しょうが 0.4	キャベツ 55	たまねぎ 40	たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 1	冷凍油揚げ 5	冷凍えのきたけ 5	カットベーコン 15	ごぼう 25	なたね油(揚げ用) 3	にんじん 10
	片栗粉 5	なたね油(いため用) 0.4	砂糖 1	だいたいこん 30	だいたいこん 30	こいくちしょうゆ 1	にんじん 15	チンゲンサイ(ストランド) 7	砂糖 1.5	冷凍さやいんげん 5	にんじん 6	おろしにんにく 0.1
	なたね油(揚げ用) 3	こいくちしょうゆ 3	たまねぎ 20	なたね油(いため用) 0.6	なたね油(いため用) 0.6	料理酒 0.15	だいたいこん 25	砂糖 1.5	なたね油(いため用) 0.4	つきごんにやく 10	たまねぎ 15	なたね油(いため用) 0.6
	だいこん 30	トウバンジャン 0.07	青ねぎ 5	カールールウ 12	チキンブイヨン(濃縮) 6	片栗粉 5	ごぼう 15	こいくちしょうゆ 2	こしょう 0.02	砂糖 3.5	こいくちしょうゆ 4	塩 0.4
	にんじん 10	料理酒 2	なたね油(いため用) 0.6	ポークブイヨン 5	料理ワイン 2	なたね油(揚げ用) 3	白ねぎ 5	料理酒 1	ガーリック 0.02	こいくちしょうゆ 4	こいくちしょうゆ 3	こしょう 0.01
	冷凍油揚げ 10	片栗粉 0.4	ウスターソース 7	トマトケチャップ 2	塩 0.8	さつまいも 30	赤みそ 10	みりん 1	冷凍かぼちゃ 40	料理酒 1	酢 5	カットベーコン 20
	なたね油(いため用) 0.4	冷凍鶏肉糸切 30	料理酒 0.5	ウスターソース 2	こしょう 0.02	なたね油(揚げ用) 1	こいくちしょうゆ 0.5	片栗粉 0.5	冷凍鶏肉皮引 30	塩 0.1	一味とうがらし 0.01	にんじん 20
	砂糖 1.5	にまつな 10	塩 0.3	料理ワイン 2	だいず水煮 20	にんじん 20	料理酒 1	にんじん 15	たまねぎ 40	切干しだいこん 6	冷凍豚肉 30	キャベツ 50
	こいくちしょうゆ 1.5	じゃがいも 15	塩 0.3	ウスターソース 2	しらす干し 4	たまねぎ 20	みりん 2	たまねぎ 30	なたね油(いため用) 0.6	冷凍牛肉ひき肉 15	にんじん 15	たまねぎ 20
	料理酒 0.5	ごぼう 15	こしょう 0.02	料理ワイン 2	白ごま 1	冷凍さやいんげん 5	削節 2	冷凍さやいんげん 5	なたね油(いため用) 0.6	にんじん 5	冷凍こまつな 15	なたね油(いため用) 0.6
	冷凍こまつな 15	冷凍えのきたけ 6	冷凍たらの角切 40	キャベツ 30	砂糖 1.3	なたね油(いため用) 0.4	いか白玉 40	しょうが 0.3	牛乳 10ml	冷凍牛肉 5	たまねぎ 20	ボークブイヨン 5
	にんじん 15	しょうが 0.4	塩 0.2	まぐろ野菜スープ 10	こいくちしょうゆ 1.3	砂糖 3	塩 0.2	なたね油(いため用) 0.4	ホワイトソース 15	にんじん 15	しょうが 0.3	料理ワイン 2
	キャベツ 25	うすくちしょうゆ 3	片栗粉 3	青ねぎ 3	みりん 1.3	こいくちしょうゆ 3.5	片栗粉 3	ポークブイヨン 8	チキンブイヨン(濃縮) 5	砂糖 1.5	ウスターソース 3	こしょう 0.5
	たまねぎ 25	みりん 0.5	米粉 1	なたね油(いため用) 0.4	パイン缶 15	トマトケチャップ 2	米粉 1	うすくちしょうゆ 2	料理ワイン 2	塩 0.7	削節 1	こしょう 0.2
合わせみそ 12	塩 0.4	あおさ 0.2	砂糖 3	黄桃缶 15	冷凍ブロッコリー 40	あおさ 0.2	料理酒 1	塩 0.4	かき 1コ(40)	塩 0.4	ヨーグルト 1コ(70)	
削節 2	こしょう 0.01	なたね油(揚げ用) 2.5	こいくちしょうゆ 1.2	砂糖 1	イタリアンドレッシング 1袋(8)	なたね油(揚げ用) 2.5	こしょう 0.01	こしょう 0.02				

日	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30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(第8訂)」 に基づき算出しています。
こんだて	☐ ごはん	☐ パン	★季節料理 ○新料理	★季節料理	☐ パン	☐ ごはん	☐ セルフドッグ	☐ ビビンバ	☐ 焼鳥風	エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 31.3%
	☐ 他人とじ	☐ 白身魚フライ	☐ ごはん	☐ 菜めし	☐ チキンカツ	☐ 京風うまに	☐ 青刷パン ☐ ロングバーグ ☐ 野菜 ☐ トマトケチャップ ☐ ポテトスープ	☐ ごはん ☐ ビビンバの具 ☐ 高野豆腐のからあげ ☐ わかめスープ	☐ みそしる	カルシウム 328 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.7 mg
	☐ ひじきのものに	☐ キャベツとコーンのソテー	☐ ○ぶた肉のたつたあげ	☐ 菜めしの具	☐ ビーフンスープ	☐ にびたし				ビタミンA 363 µgRAE ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 22 mg
		☐ とんじがスープ	☐ ★秋のほっこりわん	☐ 塩こうじじる						
おかずの内容 (g)	牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 ひじき 4 冷凍鶏肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 冷凍鶏肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉角切 60 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 冷凍しめじ 5 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 つきごんにやく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 削節 0.5 焼さんま 1切(25) しょうが 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍鶏肉皮付 30 チンゲンサイ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 干しいたけ 0.5 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引 1コ(50) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 5 冷凍液卵 8 パン粉 10 なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3 ビーフン 8 冷凍鶏肉糸切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 干しいたけ 0.5 ボークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍鶏肉 25 だいず水煮 24 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ボークブイヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 だいこん 10 白ごま 0.1 なたね油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 冷凍豆腐 8 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 0.5 米粉 0.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍鶏肉 20 わかめ 15 たまねぎ 20 青ねぎ 5 おろしにんにく 0.3 なたね油(いため用) 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 片栗粉 0.8 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 20 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2		

よくかんで
食べよう!!

もぐもぐ

がみがみ

10月目標 よくかんで食べよう

の野菜は、
100% 神戸市産を使用する予定です。

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ:

よくかんで
食べよう!!



今月の目標：よくかんで食べよう

近年は、やわらかくて口当たりのよい食べやすい食べ物が増え、噛む回数が減ってきています。よくかんで食べることは、体にとってよいことがたくさんあります。虫歯や歯周病を予防し、味覚や言葉の発達・脳の発達にも影響します。成長期のみなさんにとってとても大切なことです。

10月のこんだてには「カミカミビーンズ」「小魚の米粉あげ」など、よくかんで食べるためのカミカミ料理を取り入れています。

※特別支援学校は「ちりめんビーンズ」「たらのいそべあげ」に変更しています。

「味わう」ことについて知ろう!

～私たちは食べ物を食べるとき、次の5つの感覚を使って味わっています。～

 **視覚**=目を使って味わう「どんな色? どんな形? 大きさは?」

 **嗅覚**=鼻を使って味わう「どんなにおい? どんな風味?」

 **味覚**=舌を使って味わう「どんな味?」

 **聴覚**=耳を使って味わう「かんだときの音は?」

 **触覚**=歯や舌を使って味わう「どんな温度? どんなかたさ?」

これらの感覚を「五感」と言います。普段は意識せずに食べていると思いますが、五感を意識して食べると、味わい方にもいろいろな楽しみ方が分かります。

10月10日は「目の愛護デー」!

 **目の健康を守るために**
ビタミンAを意識してとろう!



◆神戸市内産米使用
◆BE KOBE 農産物 (こうべ旬菜)
使用予定
こまつな、ほうれんそう、
チンゲンサイ



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中!
フォローしてね!



毎日からできる..
よくかむ
コツ

みなさんは何回かんで食事をしていますか。
よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯予防になり、肥満予防や脳を刺激して集中力もアップします。

「よくかむこと」は全身を元気にするカギです。
さっそく今日の食事からやってみましょう!

その① ひとくち 30 回かんで食べよう

ゆっくりかむことを意識して、
心の中で「1、2、3…」と数えてみましょう。
まずは 15 回からでも OK。だんだん回数を増やしましょう。



その② 小さめのひとくちで食べよう

一口が大きいとよくかむ前に
のみこんでしまいます。
食べやすい量を口に入れてください。

口いっぱい
ほおばらないでね



その③ やわらかい物ばかり食べない

かみごたえのある食べ物は、
よくかむ練習になります。
かたいものを無理に食べるのではなく、
よくかめる食材を増やしてみましょう。



のみこむ前に
もうひとかみ

もぐもぐ・カミカミ

その④ いそがず、味わって食べよう

いそいで食べると、かむ回数が少なくなります。食べ物の味やにおい、
食感を感じながら食べてください。
よく味わって楽しい食事の時間を!!



【むし歯予防にプラス α】



よくかんで食べた後は
歯みがきをして、仕上げは

フッ化物洗口で「強くてキレイな歯」

「よくかむ」+「歯みがき」+「フッ化物洗口」で歯を守りましょう。

神戸市 フッ化物洗口 Q



神戸市保健所口腔保健支援センター