



令和7年4月 こんだて表 (5地区)

アレルギーチェック用記載例：□=食べる ☑=食べない（代替食持参もしいない）
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。

■=代替食持参 ■=卵除去食希望（対応料理のみ）



◆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。

div>

※今月はありません。

日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
こんだて	☐ ごはん ☐ ビーフカレー ☐ ツナキャベツ	☐ パン ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 春みスープ	☐ ごはん ☐ ふりかけ（おかか） ☐ 京風うまに ☐ にびたし	☐ パン ☐ にこみハンバーグ ☐ ぶた肉と野菜のスープ	☐ ごはん ☐ ぶた肉とごぼうのうまに ☐ こまつなとあげのみそに	☐ 小型パン ☐ スパゲティミートソース ☐ カミカミビーンズ	☐ パン ☐ けい肉のこはくあげ ☐ 洋風にもの	☐ ごはん ☐ 焼鳥風に ☐ みそしる	☐ パン ☐ いちごジャム ☐ クリームシチュー ☐ ほうれんそうのガーリックいため
おかずの内容（g）	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 なたね油（いため用） 0.6 カレールウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮 10 青ねぎ 3 なたね油（いため用） 0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油（揚げ用） 5 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油（いため用） 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	ふりかけ（おかか） 1袋(2) 冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 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 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 15 しょうが 0.3 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 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油（いため用） 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 15 しょうが 0.3 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 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉 40 ごぼう 35 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 なたね油（いため用） 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.5 削節 1 冷凍こまつな 25 冷凍生揚げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5	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 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	冷凍鶏肉皮付 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油（揚げ用） 4 ポークハム 20 じゃがいも 55 チンゲンサイ 20 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 5 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.02	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 木綿豆腐 35 油揚げ 3 冷凍こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油（いため用） 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンパイオン（濃縮） 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ほうれんそう 35 カットベーコン 15 なたね油（いため用） 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02

日	25日(金)	28日(月)	30日(水)
こんだて	季節献立 ☐ ごはん ☐ さわらのたつたあげ ☐ 箸折に ☐ 花見だんご	☐ ごはん ☐ けい肉と野菜のうまに ☐ 田作り風 ☐ ミニゼリー（アセロラ）	☐ ごはん ☐ マーボー豆腐 ☐ あげぎょうざ（ひじき）
おかずの内容（g）	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油（揚げ用） 3 わかめ 1.5 たけのこ水煮 30 冷凍鶏肉皮付 30 冷凍生揚げ 20 にんじん 30 なたね油（いため用） 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 塩 0.3 削節 1 三色だんご 1袋(30)	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 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 アセロラゼリー（ミニ） 1コ(22)	冷凍豆腐 70 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しょうが 0.5 なたね油（いため用） 0.3 ごま油 0.3 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 トウバンジャン 0.08 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油（揚げ用） 1.5

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。
エネルギー
618kcal
たんぱく質エネルギー比
16.7%
脂肪エネルギー比
31.7%
カルシウム
316 mg
マグネシウム
88 mg
鉄
2.9 mg
ビタミンA
404 μgRAE
ビタミンB1
0.41 mg
ビタミンB2
0.52 mg
ビタミンC
20 mg
食物繊維
5.4 g
食塩相当量
2.2 g

給食がはじまります！

♡ 1年生は、4月のみ米の量を1人当たり5g減らす、給食時間を長めにとるなどして給食になれるようにしています。

♡ 旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。

♡ アレルギーの卵除去（調理の最終段階で入れる卵を除く）対応料理に下線表示をしてお知らせします。

♡ 裏面の「学校給食・食育だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。

「はし」を毎日持ってきましょう

「はし」で食べることがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますようご指導ください。

正しい「はし」の持ち方

※使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。

4月目標 給食のやくそくを守ろう

神戸市教育委員会
（一財）神戸市学校給食会

— なまえ： —