



# 令和7年5月 こんだて表 (1・3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。

★=季節料理 ○=新料理



◆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    | 1日(木)                                                                                                                                                                                                                                                          | 2日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8日(木)                                                                                                                                                                                                                                                | 9日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                | 12日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13日(火)                                                                                                                                                                                                                                     | 14日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15日(木)                                                                                                                                                                               | 16日(金)                                                                                                                                                                                                                                                              | 19日(月)                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | <div><input type="checkbox"/> セルフドッグ</div> <div><input type="checkbox"/> 背割パン</div> <div><input type="checkbox"/> チキンスティック</div> <div><input type="checkbox"/> 野菜</div> <div><input type="checkbox"/> トマトケチャップ</div> <div><input type="checkbox"/> 野菜スープ</div> | <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> あかうおのからあげ</div> <div><input type="checkbox"/> キャベツのとりそぼろに</div> <div><input type="checkbox"/> みそしる</div>                                                                                                             | <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> おろしハンバーグ</div> <div><input type="checkbox"/> 五色きんぴら</div>                                                                                                                                                       | <div><input type="checkbox"/> 小型パン</div> <div><input type="checkbox"/> 焼そば</div> <div><input type="checkbox"/> 竹輪のいそべあげ</div>                                                                                                                        | 季節献立 <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> さわらの野菜あんかけ</div> <div><input type="checkbox"/> 若竹じる</div> <div><input type="checkbox"/> かしわもち</div>                                                                                       | <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> けい肉のあまずつけ</div> <div><input type="checkbox"/> みそしる</div>                                                                                                                                                                    | <div><input type="checkbox"/> パン</div> <div><input type="checkbox"/> コロッケ</div> <div><input type="checkbox"/> 野菜ソテー</div> <div><input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ</div>                                                                   | <div><input type="checkbox"/> ごはん(小)</div> <div><input type="checkbox"/> カレーうどん</div> <div><input type="checkbox"/> にんじんのツナいため</div>                                                                                                                                                                        | <div><input type="checkbox"/> パン</div> <div><input type="checkbox"/> みかんジャム</div> <div><input type="checkbox"/> けい肉のチャウダー</div> <div><input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ</div>        | <div><input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん</div> <div><input type="checkbox"/> 親子に</div> <div><input type="checkbox"/> ひじきのものに</div> <div><input type="checkbox"/> いちごゼリー</div>                                                                                        | <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> まぐろとひじきのものに</div> <div><input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため</div>                                                                                                     |
|      | おかずの内容 (g)                                                                                                                                                                                                                                                     | チキンスティック 2本(40)<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>にんじん 5<br>キャベツ 30<br>たまねぎ 10<br>なたね油(いため用) 0.4<br>塩 0.1<br>カレー粉 0.2<br>トマトケチャップ1本(8)<br>カットベーコン 20<br>じゃがいも 30<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01                                                | あかうお 1切(50)<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 4<br>米粉 1.5<br>なたね油(揚げ用) 3.5<br>キャベツ 30<br>冷凍鶏肉皮引ひき肉 7<br>しょうが 0.1<br>なたね油(いため用) 0.2<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>料理酒 0.3<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.2<br>片栗粉 0.5<br>冷凍豆腐 35<br>冷凍油揚げ 3<br>じゃがいも 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>青ねぎ 3<br>合わせみそ 12<br>削節 2 | 鶏刺しチキンバーガー 1コ(60)<br>冷凍おろしだいこん 25<br>チンブイヨン(ストレート) 7<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 2<br>片栗粉 0.5<br>冷凍豚肉 30<br>ごぼう 40<br>にんじん 25<br>冷凍さやいんげん 5<br>干しいたけ 0.5<br>つきごんにゃく 10<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 1                                      | 焼そばめん 20<br>冷凍豚肉 30<br>冷凍いか 10<br>料理酒 0.25<br>にんじん 15<br>キャベツ 55<br>たまねぎ 20<br>青ねぎ 5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ウスターソース 7<br>料理酒 0.5<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>冷凍竹輪 1コ(25)<br>米粉 6<br>あおさ 0.1<br>なたね油(揚げ用) 4                                                                | さわら 1切(50)<br>料理酒 1<br>塩 0.15<br>片栗粉 5<br>なたね油(揚げ用) 3<br>にんじん 5<br>たまねぎ 10<br>冷凍さやいんげん 5<br>冷凍ホールコーン 5<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>料理酒 1<br>削節 0.5<br>片栗粉 0.5<br>冷凍鶏肉皮引 30<br>料理酒 0.5<br>うすくちしょうゆ 10<br>にんじん 15<br>たけのこ水煮 2<br>わかめ 0.7<br>うすくちしょうゆ 2<br>塩 0.5<br>削節 1<br>出しこんぶ 0.5<br>かしわもち 1コ(30) | 冷凍鶏肉皮付 60<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 6<br>なたね油(揚げ用) 4<br>砂糖 1.8<br>こいくちしょうゆ 3<br>酢 3<br>ごまつな 15<br>にんじん 15<br>キャベツ 25<br>たまねぎ 25<br>合わせみそ 12<br>削節 2                                                                                     | ポテトコロッケ 1コ(60)<br>なたね油(揚げ用) 6<br>キャベツ 30<br>にんじん 5<br>たまねぎ 10<br>なたね油(いため用) 0.4<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>チンゲンサイ 30<br>豚肉 20<br>木綿豆腐 25<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>なたね油(いため用) 0.2<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>こしょう 0.03                                                                    | 冷凍うどん 45<br>牛肉 30<br>にんじん 10<br>たまねぎ 30<br>白ねぎ 5<br>カレールー 7<br>砂糖 0.2<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 2<br>削節 2<br>にんじん 40<br>まぐろ油漬 20<br>なたね油(ため用) 0.4<br>こいくちしょうゆ 0.3<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01   | みかんジャム 1袋(15)<br>冷凍鶏肉皮引 25<br>鶏レバー 8<br>じゃがいも 40<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>冷凍グリーンピース 5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>牛乳 20ml<br>ホワイトソース 20<br>チンブイヨン(濃縮) 3<br>料理ワイン 2<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>いりだいず 8<br>煮干し 6<br>白ごま 0.5<br>あおさ 0.1<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 0.8        | 冷凍鶏肉皮付 30<br>料理酒 0.75<br>冷凍液卵 30<br>じゃがいも 60<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>青ねぎ 5<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>削節 0.3<br>片栗粉 1<br>ひじき 4<br>冷凍豚肉糸切 10<br>にんじん 5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>酢 1.5<br>料理酒 1.5<br>トウバンジャン 0.1 |
| 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<br>平均栄養量<br>※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。                                                                                                                                                                                                      | 神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。                                                                                                                                                             |
| こんだて | ★季節料理 <div><input type="checkbox"/> パン</div> <div><input type="checkbox"/> けい肉のトマトに</div> <div><input type="checkbox"/> ★グリーンスープ</div>                                                                                                                         | <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> ポークカレー</div> <div><input type="checkbox"/> 煮野菜(ブロッコリー)</div> <div><input type="checkbox"/> ブロッコリー</div> <div><input type="checkbox"/> 中華ドレッシング</div>                                                                 | <div><input type="checkbox"/> 米粉入りパン</div> <div><input type="checkbox"/> だいの洋風こみ</div> <div><input type="checkbox"/> 煮野菜(カリフラワー)</div> <div><input type="checkbox"/> カリフラワー</div> <div><input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング</div>                                                     | <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> しゅうまいのからあげ(えび)</div> <div><input type="checkbox"/> こまつなちゅうがい</div> <div><input type="checkbox"/> ウースタン</div>                                                                   | <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> ぶた肉の黒糖に</div> <div><input type="checkbox"/> 牛乳と青菜のしょうがじる</div>                                                                                                                                 | <div><input type="checkbox"/> パン</div> <div><input type="checkbox"/> ポークチャップ</div> <div><input type="checkbox"/> ウイナーポトフ</div>                                                                                                                                                                    | ★季節料理 <div><input type="checkbox"/> たけのこごはん</div> <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> たけのこごはんの具</div> <div><input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ</div> <div><input type="checkbox"/> さわにわん</div>            | <div><input type="checkbox"/> パン</div> <div><input type="checkbox"/> フィッシュ&amp;チップス</div> <div><input type="checkbox"/> 白身魚フライ</div> <div><input type="checkbox"/> じゃがいも</div> <div><input type="checkbox"/> スープに</div>                                                                                     | <div><input type="checkbox"/> ごはん</div> <div><input type="checkbox"/> ふりかけ(わかめ)</div> <div><input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに</div> <div><input type="checkbox"/> 切干しいんげんのからため</div>  | エネルギー<br>616kcal<br>たんぱく質エネルギー比<br>16.3%<br>脂肪エネルギー比<br>31.4%<br>カルシウム<br>316 mg<br>マグネシウム<br>82 mg<br>鉄<br>2.7 mg<br>ビタミンA<br>333 µgRAE<br>ビタミンB1<br>0.43 mg<br>ビタミンB2<br>0.53 mg<br>ビタミンC<br>22 mg<br>食物繊維<br>5.6 g<br>食塩相当量<br>2.3 g                             | 主な原材料<br>たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>調味料 等<br>                                                                                                                                                                                                |
|      | おかずの内容 (g)                                                                                                                                                                                                                                                     | 冷凍鶏肉皮付 60<br>たまねぎ 30<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ホールトマト 20<br>砂糖 0.3<br>トマトケチャップ 4<br>ウスターソース 1<br>料理ワイン 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>片栗粉 0.5<br>冷凍グリーンピース 25<br>カットベーコン 8<br>じゃがいも 30<br>にんじん 15<br>たまねぎ 20<br>なたね油(いため用) 0.6<br>牛乳 10ml<br>生クリーム 10<br>ポークブイヨン 5<br>料理ワイン 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02 | 冷凍豚肉 35<br>じゃがいも 50<br>にんじん 20<br>たまねぎ 40<br>なたね油(いため用) 0.6<br>カレールー 12<br>ポークブイヨン 5<br>トマトケチャップ 2<br>ウスターソース 2<br>料理ワイン 2<br>冷凍ブロッコリー 40<br>中華ドレッシング 1袋(10)                                                                                                                          | 冷凍牛肉 30<br>だいの 10<br>じゃがいも 40<br>にんじん 20<br>たまねぎ 20<br>冷凍グリーンピース 5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>デミグラスソース 10<br>ポークブイヨン 5<br>ホールトマト 20<br>砂糖 0.5<br>ウスターソース 2<br>料理ワイン 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>ガーリック 0.02<br>パプリカ 0.03<br>冷凍カリフラワー 40<br>イタリアンドレッシング 1袋(8) | しゅうまい(えび) 3コ(54)<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>冷凍ごまつな 20<br>にんじん 5<br>白ごま 0.5<br>なたね油(いため用) 0.2<br>砂糖 0.1<br>こいくちしょうゆ 3<br>みりん 1<br>片栗粉 0.5<br>冷凍牛肉 30<br>チンゲンサイ 30<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>白ねぎ 5<br>しょうが 0.6<br>うすくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>みりん 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>削節 1.5 | 冷凍豚肉角切 60<br>料理酒 0.5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>合わせみそ 1.5<br>黒砂糖 5<br>こいくちしょうゆ 3<br>みりん 3<br>片栗粉 0.5<br>冷凍牛肉 30<br>チンゲンサイ 30<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>白ねぎ 5<br>しょうが 0.6<br>うすくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>みりん 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>削節 1.5                                                                 | 冷凍豚肉 50<br>たまねぎ 20<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 0.8<br>トマトケチャップ 8<br>ウスターソース 4<br>料理ワイン 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 0.5<br>鶏こかケトルクイン 25<br>じゃがいも 50<br>にんじん 25<br>たまねぎ 40<br>なたね油(いため用) 0.6<br>チンブイヨン(濃縮) 4<br>料理ワイン 2<br>塩 0.6<br>こしょう 0.02 | たけのこ水煮 15<br>冷凍鶏肉皮引 15<br>料理酒 0.25<br>冷凍油揚げ 3<br>にんじん 5<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 3<br>削節 0.5<br>わかさぎ 35<br>米粉 3.5<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>砂糖 1.3<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>料理酒 1.5<br>冷凍豚肉糸切 30<br>ほうろくそう 10<br>じゃがいも 18<br>にんじん 13<br>ごぼう 13<br>しょうが 0.4<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>みりん 0.5<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>削節 1.5 | 白身魚フライ 1コ(40)<br>なたね油(揚げ用) 4<br>じゃがいも 35<br>なたね油(揚げ用) 1<br>カットベーコン 20<br>にんじん 20<br>キャベツ 50<br>たまねぎ 20<br>冷凍ホールコーン 7<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 5<br>料理ワイン 2<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02 | ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5)<br>冷凍豚肉 30<br>じゃがいも 60<br>にんじん 15<br>たまねぎ 40<br>冷凍グリーンピース 3<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>削節 1<br>切干しだいこん 5<br>冷凍牛肉ひき肉 15<br>にんじん 5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>ウスターソース 3<br>料理酒 1<br>みりん 1.5<br>カレー粉 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                              |

5月目標 好ききらいをしないで食べよう

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ： —