



令和7年5月 こんだて表 (4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) ■=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	☐ ごはん ☐ ポークカレー ☐ 煮し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ 中華ドレッシング	☐ パン ☐ フィッシュ&チップス ☐ 白身魚フライ ☐ じゃがいも ☐ スープに	☐ パン ☐ ポークチャップ ☐ ウインナーポトフ	☐ 季節献立 ☐ ごはん ☐ さわらの野菜あかけ ☐ 若竹じる ☐ かしわもち	☐ 小型パン ☐ 焼そば ☐ 竹輪のいそべあげ	☐ ごはん ☐ あかうおのからあげ ☐ キャベツのとりそぼろに ☐ みそしる	☐ ごはん ☐ まぐろとひじきのものに ☐ いんげんのひりからいため	☐ セルフドッグ ☐ 青割パン ☐ チキンスティック ☐ 野菜 ☐ トマトケチャップ ☐ 野菜スープ	☐ ごはん ☐ しゅうまいのからあげ(えび) ☐ こまつなのおうがい ☐ ウースターン	☐ ごはん ☐ ぶた肉の黒糖に ☐ 牛肉と青菜のしょうがじる	☐ ごはん ☐ けい肉のあまずつけ ☐ みそしる
おかずの内容(g)	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ブロッコリー 40 中華ドレッシング 1袋(10)	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 35 なたね油(揚げ用) 1 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.5 競競ミカニク Weiner 25 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 5 たまねぎ 10 冷凍さやいんげん 5 冷凍ホールコーン 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.5 ちうしかまぼこ(白身) 10 にんじん 15 わかめ 0.7 たけのこ水煮 20 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 削節 1 出しこんぶ 0.1 かしわもち 1コ(30)	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍竹輪 1コ(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	あかうお 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 3.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 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	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 キャベツ 5 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 1本(8) カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	しゅうまい(えび) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍こまつな 20 にんじん 5 白ごま 0.5 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.1 こいくちしょうゆ 3 酢 0.5 ごま油 0.1 冷凍豚肉糸切 25 にんじん 20 たけのこ水煮 15 たまねぎ 20 白ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	冷凍鶏肉角切 60 料理酒 0.5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 冷凍牛肉 30 チンゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 こまつな 15 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2
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(八訂)」に基づき算出しています。	
こんだて	★季節料理 ☐ ★たけのこごはん ☐ ごはん ☐ たけのこごはんの具 ☐ わかさぎのからあげ ☐ さわにわん	★季節料理 ☐ パン ☐ けい肉のトマトに ☐ ★グリーンスープ	☐ ごはん ☐ ふりかけ(わかめ) ☐ 肉と野菜のうまい ☐ 斬干しだいこんのからいため	☐ 米粉入りパン ☐ だいの洋風にこみ ☐ 煮し野菜(カリフラワー) ☐ カリフラワー ☐ イタリンドレッシング	☐ ごはん ☐ おろしハンバーグ ☐ 五色きんぴら	☐ ごはん(小) ☐ カレーうどん ☐ にんじんのツナいため	☐ パン ☐ コロッケ ☐ 野菜ソテー ☐ チンゲンサイのスープ	☐ パン ☐ 発芽玄米入りごはん ☐ 親子に ☐ ひじきのものに ☐ いちごゼリー	☐ パン ☐ みかんジャム ☐ けい肉のチャウダー ☐ カリポリフィッシュ	エネルギー 616kcal たんぱく質エネルギー比 16.3% 脂肪エネルギー比 31.4% カルシウム 316 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA 333 µgRAE ビタミンB1 0.43 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 2.3 g	
おかずの内容(g)	たけのこ水煮 15 (冷凍鶏肉皮引) 15 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 冷凍豚肉糸切 30 ほうれんそう 10 じゃがいも 18 にんじん 13 ごぼう 13 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ホールトマト 20 砂糖 0.3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 冷凍グリンピース 25 カットベーコン 8 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 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 0.3 削節 1 切干しだいこん 5 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2	冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍カリフラワー 40 イタリンドレッシング 1袋(8)	鶏肉チキパング 1コ(60) 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイオン(ストリート) 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 30 ごぼう 40 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 干ししいたけ 0.5 つきごんにやく 10 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	冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 にんじん 40 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01	ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 チンゲンサイ 30 豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 料理酒 0.5 削節 0.5 いちごゼリー 1コ(50)	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	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。	
										主な原材料 たまねぎ にんじん マッシュルーム 調味料 等	

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： —

