



令和7年5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	☐ 小 型 パ ン	☐ ご は ん	☐ ご は ん	☐ セルフドッグ	☐ ご は ん	☐ 季 節 献 立	☐ ★ 季 節 料 理	☐ ご は ん	☐ 米 粉 入 り パ ン	☐ ご は ん	☐ ご は ん
	☐ 焼 そ ば	☐ ポークカレー	☐ まぐろとひじきのにも	☐ 背割パン	☐ ぶた肉の黒糖に	☐ さわらの野菜あんかけ	☐ バ ン	☐ しゅうまいのからあげ(えび)	☐ だ い ず の 洋 風 に こ み	☐ あかうおのからあげ	☐ おろしハンバーグ
	☐ 竹輪のいそべあげ	☐ 蒸し野菜(ブロッコリー)	☐ いんげんのピリからいため	☐ チキンスティック	☐ 牛肉と青菜のしょうがじる	☐ 若 竹 じ る	☐ けい肉のトマトに	☐ こまつなちゅうかいため	☐ 蒸し野菜(カリフラワー)	☐ キャベツのとりそばろに	☐ 五色きんぴら
	☐ 中華ドレッシング	☐ ブロッコリー		☐ トマトケチャップ		☐ か し わ も ち	☐ ★グリーンスープ	☐ ウースタン	☐ カリフラワー	☐ み そ し る	
おかずの内容 (g)	焼そばめん 20	冷凍豚肉 35	まぐろ油漬 30	チキンスティック 2本(40)	冷凍豚肉角切 60	さわら 1切(50)	冷凍鶏肉皮付 60	しゅうまい(えび) 3コ(54)	冷凍牛肉 30	あかうお 1切(50)	鶏肉チキソウバー 1コ(60)
	冷凍豚肉 30	じゃがいも 50	ひじき 3	なたね油(揚げ用) 1.5	料理酒 0.5	たまねぎ 1	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 1.5	だいず 10	塩 0.3	冷凍おろしだいこん 25
	冷凍いか 10		冷凍がんもどき 25	にんじん 5	なたね油(いため用) 0.4	塩 0.15	なたね油(いため用) 0.6	冷凍こまつな 20	じゃがいも 40	こしょう 0.01	チンブイオン(ストレート) 7
	料理酒 0.25	にんじん 20	にんじん 10	キャベツ 30	合わせみそ 1.5	片栗粉 5	ホールトマト 20	にんじん 5	にんじん 20	片栗粉 4	キチンブイオン(濃縮) 1
	にんじん 15	たまねぎ 40	たまねぎ 25	たまねぎ 10	黒砂糖 5	なたね油(揚げ用) 3	砂糖 0.3	白ごま 0.5	たまねぎ 20	米粉 1.5	砂糖 1
	キャベツ 55		なたね油(いため用) 0.6	なたね油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 3	たまねぎ 10	トマトケチャップ 4	なたね油(いため用) 0.2	冷凍グリンピース 5	なたね油(揚げ用) 3.5	こいくちしょうゆ 2
	たまねぎ 20	なたね油(いため用) 0.6	砂糖 2.5	なたね油(いため用) 0.4	みりん 3	冷凍ホールコーン 5	ウスターソース 1	砂糖 0.1	なたね油(いため用) 0.6	冷凍鶏肉皮ひき肉 7	片栗粉 0.5
	青ねぎ 5	カレー粉 12	こいくちしょうゆ 3.5	塩 0.1	片栗粉 0.5	冷凍牛肉 30	料理ワイン 2	酢 0.5	デミグラスソース 10	しょうが 0.1	片栗粉 0.5
	なたね油(いため用) 0.6	ポークブイオン 5	削節 1	カレー粉 0.2	冷凍牛 30	チンゲンサイ 30	こしょう 0.02	ごま油 0.1	ボーグブイオン 5	なたね油(いため用) 0.2	冷凍豚肉 30
	ウスターソース 7	トマトケチャップ 2	冷凍さやいんげん 20	トマトケチャップ 1本(8)	カットベーコン 20	にんじん 10	片栗粉 0.5	冷凍豚肉糸切 25	ホールトマト 20	砂糖 1	ごぼう 40
	料理酒 0.5		冷凍豚肉角切 20	じゃがいも 30	じゃがいも 30	たまねぎ 15	冷凍鶏肉皮引 30	じゃがいも 15	砂糖 0.5	ウスターソース 2	にんじん 25
	塩 0.3	ウスターソース 2	にんじん 10	にんじん 15	白ねぎ 5	白ねぎ 5	料理酒 0.5	たまねぎ 20	塩 0.2	料理酒 0.3	冷凍さやいんげん 5
	こしょう 0.02		おろしにんにく 0.1	たまねぎ 30	しょうが 0.6	うすくちしょうゆ 4	ちうしきまぼ(白星) 10	干しいたけ 0.2	砂糖 0.5	片栗粉 0.5	干しいたけ 0.5
	冷凍竹輪 1コ(25)	料理ワイン 2	なたね油(いため用) 0.2	なたね油(いため用) 0.6	うすくちしょうゆ 2	料理酒 1	にんじん 15	なたね油(いため用) 0.6	塩 0.3	冷凍豆腐 35	つぎこんにやく 10
	米粉 6		砂糖 1.5	ポークブイオン 8	料理酒 1	みりん 1	たけのこ水煮 20	わかつめ 0.7	こしょう 0.02	冷凍油揚げ 3	じゃがいも 20
	あおさ 0.1	冷凍ブロッコリー 40	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2	塩 0.4	塩 0.5	わかめ 0.7	牛乳 10ml	ポークブイオン 8	じゃがいも 20	にんじん 10
なたね油(揚げ用) 4	中華ドレッシング 1袋(10)	酢 1.5	料理酒 1.5	こしょう 0.01	削節 1	うすくちしょうゆ 2	生クリーム 10	こいくちしょうゆ 3	ガーリック 0.02	たまねぎ 20	
		料理酒 1.5	トウバンジャン 0.1	こしょう 0.01	こしょう 0.01	塩 0.4	ポークブイオン 5	料理酒 1	パプリカ 0.03	青ねぎ 3	
				削節 1.5	削節 1.5	かしわもち 1コ(30)	塩 0.3	塩 0.3	冷凍カリフラワー 40	合わせみそ 12	こいくちしょうゆ 4
							こしょう 0.02	こしょう 0.02	イタリアンドレッシング 1袋(8)	削節 2	料理酒 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 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。	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	☐ パ ン	☐ ご は ん	☐ パ ン	☐ ★ 季 節 料 理	☐ ご は ん	☐ パ ン	☐ ご は ん(小)	☐ パ ン	☐ 芽 発 玄 米 入 り ご は ん	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	主な原材料 たまねぎ にんじん マッシュルーム 調味料 等
	☐ フィッシュ&チップス	☐ ふりかけ(わかめ)	☐ コ ロ ッ ケ	☐ ★たけのこごはん	☐ けい肉のあまづけ	☐ み かん ジャ ム	☐ カレーうどん	☐ ポークチャップ	☐ 親 子 に		
	☐ 白身魚フライ	☐ 肉と野菜のうまに	☐ 野 菜 ソ テ ー	☐ たけのこごはんの具	☐ わかさぎのからあげ	☐ けい肉のチャウダー	☐ カレーうどん	☐ ウィナーポトフ	☐ ひじきのにも		
	☐ じゃがいも	☐ 切干だいこんのからあげ	☐ チンゲンサイのスープ	☐ わかさぎのからあげ	☐ さ わ に わ ん	☐ カリポリフィッシュ	☐ にんじんのツナいため	☐ いちごゼリー	☐ いちごゼリー		
おかずの内容 (g)	白身魚フライ 1コ(40)	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5)	ポテトコロッケ 1コ(60)	たけのこ水煮 15	冷凍鶏肉皮付 60	みかんジャム 1袋(15)	冷凍うどん 45	冷凍豚肉 50	冷凍鶏肉皮付 30		
	なたね油(揚げ用) 4	冷凍豚肉 30	なたね油(揚げ用) 6	冷凍鶏肉皮引 15	塩 0.2	冷凍鶏肉皮引 25	牛肉 30	たまねぎ 20	料理酒 0.75		
	じゃがいも 35	じゃがいも 60	キャベツ 30	料理酒 0.25	こしょう 0.01	鶏レバー 8	にんじん 10	なたね油(いため用) 0.4	冷凍液卵 30		
	なたね油(揚げ用) 1	にんじん 15	にんじん 5	冷凍油揚げ 3	片栗粉 6	じゃがいも 40	たまねぎ 30	砂糖 0.8	じゃがいも 60		
	カットベーコン 20	たまねぎ 40	たまねぎ 10	にんじん 5	なたね油(揚げ用) 4	にんじん 20	白ねぎ 5	トマトケチャップ 8	にんじん 15		
	にんじん 20	冷凍グリンピース 3	なたね油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 3	砂糖 1.8	たまねぎ 30	カレー粉 7	ウスターソース 4	たまねぎ 30		
	キャベツ 50	なたね油(いため用) 0.6	塩 0.2	削節 0.5	こいくちしょうゆ 3	冷凍グリンピース 5	砂糖 0.2	料理ワイン 1	青ねぎ 5		
	たまねぎ 20	砂糖 3	こしょう 0.01	米粉 3.5	酢 3	なたね油(いため用) 0.6	こいくちしょうゆ 4	塩 0.1	砂糖 2.5		
	冷凍ホールコーン 7	こいくちしょうゆ 4	チンゲンサイ 30	なたね油(揚げ用) 2.5	こまつな 15	バター 1	料理酒 2	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 3		
	なたね油(いため用) 0.6	料理酒 1	豚肉 20	砂糖 1.3	キャベツ 25	牛乳 20ml	削節 2	片栗粉 0.5	料理酒 1		
	ポークブイオン 5	塩 0.3	木綿豆腐 25	こいくちしょうゆ 2.5	たまねぎ 25	ホワイトソース 20	にんじん 40	鶏ミニカゲルウイナー 25	塩 0.3		
	料理ワイン 2	みりん 1.5	にんじん 10	料理酒 1.5	合わせみそ 12	チンブイオン(濃縮) 3	まぐろ油漬 20	じゃがいも 50	削節 1		
	塩 0.5	カレー粉 0.2	たまねぎ 15	冷凍豚肉糸切 30	こしょう 0.01	塩 0.5	なたね油(いため用) 0.4	にんじん 25	ひじき 4		
	こしょう 0.02		なたね油(いため用) 0.2	ほうろく(そう) 18	削節 2	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 0.3	たまねぎ 40	冷凍豚肉糸切 10		
			ポークブイオン 8	じゃがいも 13		いりだいず 8	砂糖 2	なたね油(いため用) 0.6	にんじん 5		
			うすくちしょうゆ 3	にんじん 13		煮干し 6	塩 0.2	チンブイオン(濃縮) 4	なたね油(いため用) 0.4		
		料理酒 1	ごぼう 0.4		白ごま 0.5	塩 0.6	料理ワイン 2	砂糖 2			
		料理酒 1	しょうが 0.4		あおさ 0.1	こいくちしょうゆ 0.2	塩 0.6	こいくちしょうゆ 2.5			
		みりん 1.5	塩 0.3		砂糖 2	こしょう 0.01	こしょう 0.02	削節 0.5			
		こしょう 0.03	こしょう 0.03		削節 2	こしょう 0.01		いちごゼリー 1コ(50)			

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: —