



令和7年7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。

◆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。

u

日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだて	☐ パン ☐ だいの洋風にこみ ☐ 野菜のドレッシングそえ ☐ 野菜 ☐ イタリアンドレッシング	★ 季節料理 ☐ 芽芽玄米入りごはん ☐ 他 人 と じ ☐ ★ な す の 田 楽	☐ パン ☐ クリームシチュー ☐ わかさぎのカレーあげ ☐ 蒸し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ 青じそドレッシング	☐ ご は ん ☐ 牛肉のしぐれに ☐ ★七塔そうめんじる ☐ ミニゼリー(ピーチ)	☐ ブルコギトッパブ ☐ ごはん ☐ ブルコギトッパブの具 ☐ れんこんのたつたあげ ☐ わ か め ス ー プ	☐ パン ☐ ヤンニョムチキン ☐ 春 雨 ス ー プ	☐ ご は ん ☐ 焼 鳥 風 に ☐ み そ し る	☐ パン ☐ り ん ご ジ ャ ム ☐ キャベツ入りミンチカツ ☐ とんじゃがスープ	☐ ご は ん ☐ けい肉のさっぱり ☐ ぶた肉と野菜のスープ
おかずの内容(8)	冷凍豚肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 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 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 イタリアンドレッシング 1袋(8)	冷凍牛肉 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 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引ひき肉 10 なたね油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2	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 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 2 コチジャン 0.07 そうめん 10 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 わかさぎ 30 塩 0.3 米粉 3 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍ブロッコリー 40 青じそドレッシング 1袋(8)	冷凍牛肉 35 たまねぎ 30 つきこんにやく 20 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 2 コチジャン 0.07 そうめん 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 ちらしかまぼこ(黄星) 5 ちらしかまぼこ(白星) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5 ビーチゼリー(ミニ) 1コ(21)	牛肉 30 にんじん 7 ビーマン 3 たまねぎ 20 白ごま 0.6 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 おろしにんにく 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.6 コチジャン 0.07 一味とうがらし 0.01 片栗粉 0.3 れんこん水煮 30 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 2 冷凍豚肉(揚げ用) 20 わかめ 0.7 にんじん 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 ポークブイヨン 10 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 料理酒 1.5 塩 0.2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 なたね油(いため用) 0.2 おろしにんにく 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 トマトケチャップ 4.5 みりん 3 コチジャン 1 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 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 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 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	りんごジャム 1袋(15) 糖キャベツ入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01
日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量			
こんだて	☐ 梅じゃこごはん ☐ ごはん ☐ 梅じゃこごはんの具 ☐ ますのからあげ ☐ み そ し る	☐ 黒 糖 バ ン ☐ とうふチャンプルー ☐ にんじんシリシリ ☐ パイナップル	☐ ご は ん ☐ 和風ハンバーグ ☐ 五 色 に	☐ 小 型 バ ン ☐ 焼 そ ば ☐ カリポリフィッシュ	★ 季節料理 ☐ ご は ん ☐ ★夏野菜のカレー ☐ さ さ み カ ツ	エネルギー 616kcal たんぱく質エネルギー比 16.8% 脂肪エネルギー比 31.3% カルシウム 317 mg マグネシウム 84 mg 鉄 2.8 mg ビタミンA 380 μgRAE ビタミンB ₁ 0.44 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 21 mg 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.3 g			
おかずの内容(8)	乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉 2 みりん 1 削節 0.5 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豆腐 35 じゃがいも 20 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豆腐 70 豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 冷凍液卵 20 まぐろ油漬 12 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 パイナップル 1コ(40)	豆腐入りチキンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 にんじん 15 みりん 1.5 たまねぎ 20 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 35 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1	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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 おおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ビーマン 7 なす 15 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 10 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 ポテトとお米のさきみカツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4				

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: —