令和７年 7月　こんだて表　（センター地区）

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。

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	□ごはん □和風ハンバーグ □五色に	□パン □クリームシチュー □わかさぎのカレーあげ □ゆで野菜(ブロッコリー) └□ブロッコリー └□青じそドレッシング	★七夕料理 □ごはん □牛肉のしぐれに □★七夕じる □ミニゼリー(ピーチ)	□小型パン □焼そば □カリポリフィッシュ	□ごはん □けい肉のさっぱりソース □ぶた肉と野菜のスープ	□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	□黒糖パン □とうふチャンプルー □にんじんシリシリ □パイナップル	 応援献立 ★季節料理 □ごはん □★夏野菜のカレー □ささみカツ └□野菜 └□イタリアンドレッシング	□パン □だいずの洋風にこみ □野菜のドレッシングそえ
おかずの内容（g）	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 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 みりん 1.5 片栗粉 0.8 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	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 つきこんにゃく 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 ピーフン 8 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 ピーチゼリー(ミニ) 1コ(21)	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 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1 片栗粉 0.8 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	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)	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ピーマン 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 ポテトとお米のささみカツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4	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)

日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだて	□ごはん □焼鳥 □みそしる	□プルコギトッパプ └□ごはん └□プルコギトッパプの具 □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(はるさめ)スープ	★季節料理 □発芽玄米(はつがげんまい)入りごはん □他人とじ □★なすの田楽	□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
おかずの内容（g）	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	牛肉 30 にんじん 7 ピーマン 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 ごま油 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 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍豚肉 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 おろしにんにく 0.2 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(いため用) 0.4 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	りんごジャム 1袋(15) 市産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

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	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B1	0.44 mg
ビタミンB2	0.52 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	4.8g
食塩相当量	2.3g

七夕（たなばた）

7月7日は七夕です。昔から願いごとを書いたたんざくや折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす習慣があります。

給食では「七夕料理」として「七夕じる」をとり入れています。「七夕じる」に入っている「ビーフン」は天の川を、「星形かまぼこ」は星を表しています。

夏の夜空を思いうかべながら、食べてください。

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：