



令和7年7月 こんだて表 (特別支援学校)

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	<input type="checkbox"/> 梅じゃこごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 梅じゃこごはんの具 <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> だいたの洋風にこみ <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングそえ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	★七夕料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のしぐれに ★七夕そうめんじる <input type="checkbox"/> ミニゼリー(ピーチ)	★季節料理 <input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 他人とじ ★なすの田楽	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> ちりめんピーンズ	 応援献立 ★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん ★夏野菜のカレー <input type="checkbox"/> ささみカツ	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> ヤンニョムチキン <input type="checkbox"/> 春 ^{はる} 雨 ^{あめ} スープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ
おかずの内容(g)	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	冷凍豚肉 30 だいた水煮 20 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 冷凍グリンピース 0.6 なたね油(いため用) 10 デミグラスソース 10 ポークパイオン 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 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 35 たまねぎ 30 つきごんにやく 20 しょうが 1 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 料理酒 1 みりん 2 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 冷凍鶏肉皮引きき肉 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(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引きき肉 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	焼そばめん 20 冷凍豚肉 40 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 だいた水煮 20 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3	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 カレールー 10 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 赤とばのささみカツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4	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 ポークパイオン 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 ^{はちみつ} 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01

日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだて	<input type="checkbox"/> 黒糖パン <input type="checkbox"/> とうふチャンプルー <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ <input type="checkbox"/> パイナップル	<input type="checkbox"/> ブルコギトツパブ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ブルコギトツパブの具 <input type="checkbox"/> れんこんのたつたあげ <input type="checkbox"/> わかめスープ	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> わかさぎのカレーあげ <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 青じそドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のさっぱりに <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色に
おかずの内容(g)	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)	牛肉 30 にんじん 3 ピーマン 7 たまねぎ 20 白ごま油 0.6 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 こま油 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 0.01 調味料がらし 0.3 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 冷凍豚肉 20 わかめ 0.7 にんじん 20 たまねぎ 5 おろしにんにく 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 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 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 チキンパイオン(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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	鶏入りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンパイオン(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 0.5 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

小学生中学年一食あたり 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 4.8 g
食塩相当量 2.3 g

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「七夕そうめんじる」をとり入れています。「七夕そうめんじる」に入っている「そうめん」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、食べてくださいね。

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: _____