



令和8年 10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。

日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	
こんだて	☐ バン ☐ チキンポトフ ☐ カミカミビーンズ ☐ フルーツカクテル	★季節料理 ○新料理 ☐ ごはん ☐ ○ぶた肉のたつたあげ ☐ ★秋のほっこりわん	☐ ごはん ☐ ポークカレー ☐ ツナキャベツ	☐ 小型パン ☐ 焼そば ☐ 小魚の米粉あげ	★季節料理 ☐ ごはん ☐ ★森のハンバーグ ☐ ぶた肉と野菜のスープ	☐ ごはん ☐ さわらのたつたあげ ☐ きんぴらだいこん ☐ みそしる	☐ ごはん ☐ ちくぜんに ☐ 切干だいこんのカレーいため ☐ かき	☐ バン ☐ 野菜コロッケ ☐ ほうれんそうのガーリックいため ☐ パンプキンスープ	○新料理 ☐ ごはん ☐ たらなんぼんづけ ☐ ○白玉じる	☐ かぼちゃパン ☐ バジルポテト ☐ スープに ☐ ヨーグルト	☐ ごはん ☐ ふりかけ(おかか) ☐ けい肉のピリからに ☐ さわにわん	★季節料理 ☐ 菜めし ☐ ごはん ☐ 菜めしの具 ☐ ★さんまのかんろに ☐ 塩こうじじる	
	冷凍鶏肉皮付 35 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 だいこん 30 なたね油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 いりだいず 8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 35 パイン缶 15 黄桃缶 15 砂糖 1	冷凍豚肉角切 60 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきごんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	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 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮 10 料理酒 0.5 煮干し 9 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2	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 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	豆入りチキンバーガー 1コ(60) マッシュルーム水煮 3 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 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	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 だいこん 30 にんじん 10 冷凍油揚げ 10 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角ごんにゃく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛ひき肉 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 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2 かき 1コ(40)	野菜コロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍ほうれんそう 35 カットベーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 冷凍かぼちゃ 40 冷凍鶏肉皮引 30 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンブイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.7 こしょう 0.02	すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 酢 5 一味とうがらし 0.01 冷凍豚肉 30 白玉団子 20 にんじん 15 冷凍こまつな 15 たまねぎ 20 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1.5	じゃがいも 40 兵庫県産(国産) 5 産地不明(国産) 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 (砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 冷凍豚肉糸切 30 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 ヨーグルト 1コ(70)	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 (砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 焼さんま1切(25) じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 冷凍えのきたけ 6 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	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 削節 0.5 焼さんま1切(25) しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍鶏肉皮付 30 塩こうじ 1.5 にんじん 15 キャベツ 30 れんこん水煮 10 白ねぎ 5 塩こうじ 2 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 0.1 削節 1.5	
	おかずの内容(g)												
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	☐ バン ☐ チキンカツ ☐ ビーフンスープ	☐ ごはん ☐ 京風うまに ☐ にびたし	★季節料理 ☐ バン ☐ みかんジャム ★お肉と野菜のうまに ☐ 煮し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ イタリアンドレッシング	☐ ビビンバ ☐ ごはん ☐ ビビンバの具 ☐ 高野豆腐のからあげ ☐ わかめスープ	☐ 発芽玄米入りごはん ☐ 焼鳥風 ☐ みそしる	☐ バン ☐ あじフライ ☐ キャベツとコーンのソテー ☐ とんじやがスープ	☐ ごはん ☐ 他人とじ ☐ ひじきのにもの	☐ 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 ☐ ポテトスープ	☐ ごはん(小) ☐ みそにこみうどん ☐ 竹輪のいそべあげ	よくかんで 食べよう!!			
	冷凍鶏肉皮引 1コ(50) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 5 冷凍液卵 8 パン粉 10 なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 3 砂糖 3 ウスターソース 3 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 干しいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 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 0.2 削節 1 さつま揚げ 10 ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 トマトケチャップ 2 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 しょうが 0.2 白ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 冷凍豆腐 8 しょうが 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 米粉 0.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉 20 わかめ 0.7 にんじん 15 たまねぎ 15 青ねぎ 3 おろしにんにく 0.5 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 キャベツ 12 白ねぎ 10 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	あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 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	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 0.2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 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 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	チンキスティック 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) じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.75 冷凍油揚げ 5 にんじん 15 だいこん 25 ごぼう 15 白ねぎ 5 赤みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 冷凍竹輪 1コ(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 31.3% カルシウム 328 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA 363 μgRAE ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.2 g			
	おかずの内容(g)												

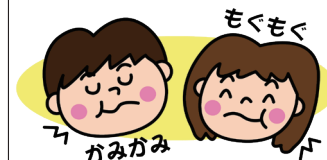
10月目標 よくかんで食べよう

の野菜は、
100% 神戸市産を使用する予定です。

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ：—

よくかんで
食べよう!!



○カミカミビーンズ
○小魚の米粉あげ



学校給食・食育だより

10月号 No.544



今月の目標：よくかんで食べよう

近年は、やわらかくて口当たりのよい食べやすい食べ物が増え、噛む回数が減ってきています。よくかんで食べることは、体にとってよいことがたくさんあります。虫歯や歯周病を予防し、味覚や言葉の発達・脳の発達にも影響します。成長期のみなさんにとってとても大切なことです。

10月のこんだてには「カミカミピーズ」「小魚の米粉あげ」など、よくかんで食べるためのカミカミ料理を取り入れています。

※特別支援学校は「ちりめんピーズ」「たらのいそべあげ」に変更しています。

「味わう」ことについて知ろう!

～私たちは食べ物を食べるとき、次の5つの感覚を使って味わっています。～

 **視覚**=目を使って味わう「どんな色? どんな形? 大きさは?」

 **嗅覚**=鼻を使って味わう「どんなにおい? どんな風味?」

 **味覚**=舌を使って味わう「どんな味?」

 **聴覚**=耳を使って味わう「かんだときの音は?」

 **触覚**=歯や舌を使って味わう「どんな温度? どんなかたさ?」

これらの感覚を「五感」と言います。普段は意識せずに食べていると思いますが、五感を意識して食べると、味わい方にもいろいろな楽しみ方が分かります。

10月10日は「目の愛護デー」!

 **目の健康を守るために
ビタミンAを意識してとうろう!**



◆神戸市内産米使用
◆BE KOBE 農産物 (こうべ旬菜)
使用予定
こまつな、ほうれんそう、
チンゲンサイ



★食材の産地情報等を掲載

神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中!
フォローしてね!
 

毎日からできる
**よくかむ
コツ**

みなさんは何回かんで食事をしていますか。
よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯予防に
なり、肥満予防や脳を刺激して集中力もアップ
します。

「よくかむこと」は全身を元気にするカギです。
さっそく今日の食事からやってみましょう!

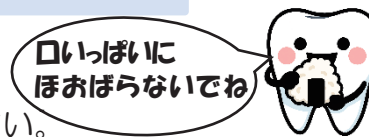
その① ひとくち30回かんで食べよう

ゆっくりかむことを意識して、
心の中で「1、2、3…」と数えてみましょう。
まずは15回からでもOK。だんだん回数を増やしましょう。



その② 小さめのひとくちで食べよう

一口が大きいとよくかむ前に
のみこんでしまいます。
食べやすい量を口に入れてください。



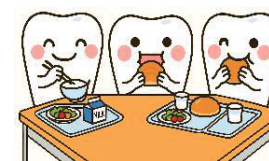
その③ やわらかい物ばかり食べない

かみごたえのある食べ物は、
よくかむ練習になります。
かたいものを無理に食べるのではなく、
よくかめる食材を増やしてみましょう。



その④ いそがず、味わって食べよう

いそいで食べると、かむ回数が少なく
なります。食べ物の味やにおい、
食感を感じながら食べてください。
よく味わって楽しい食事の時間を!!



【むし歯予防にプラスα】

 よくかんで食べた後は
歯みがきをして、仕上げは

神戸市 フッ化物洗口Q

フッ化物洗口で「強くてキレイな歯」

「よくかむ」+「歯みがき」+「フッ化物洗口」で歯を守りましょう。



神戸市保健所口腔保健支援センター