



令和8年 10月 こんだて表 (北センター地区)

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。

u

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	☐ ごはん	☐ 小型パン	☐ ごはん	☐ ごはん	★季節料理 ☐ パン ☐ みかんジャム ☐ ★いかとむいものま みで野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ イタリアンドレッシング	☐ ごはん	☐ パン	★季節料理 ☐ 菜めし ☐ ごはん ☐ 菜めしの具 ★焼さんま 塩こうじじる	★季節料理 ☐ 新料理 ☐ ごはん	☐ ごはん	☐ 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		
	☐ 京風うまに	☐ 焼そば	☐ ふりかけ(おかか)	☐ さわらのたつたあげ	☐ きんぴらだいこん	☐ ちくぜんに	☐ 野菜コロッケ	☐ グリル野菜(ほうれんそう)	☐ 〇ぶた肉のたつたあげ	☐ たらのなんばんづけ	☐ ポークカレー	☐ ポークカレー		
	☐ にびたし	☐ 小魚の米粉あげ	☐ さわにわん	☐ みそしる	☐ みそしる	☐ かき	☐ パンキンスープ	☐ 塩こうじじる	★秋のほっこりわん	☐ 〇白玉じる	☐ ツナキャベツ	☐ ツナキャベツ		
おかず の 内 容 (g)	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんとどき 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	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	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.6 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.2 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 冷凍豚肉糸切 30 片栗粉 0.4 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	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 冷凍こまつな 15 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	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 角こんにやく 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 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 15 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 チンピイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.7 こしょう 0.02	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) なたね油(いため用) 0.2 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 つきこんにやく 6 うすくちしょうゆ 0.1 削節 1.5	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 1 片栗粉 6 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 つきこんにやく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	すけすだら 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 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 こしょう 0.02	チキンスティック 2本(40) なたね油(いため用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.4 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 まぐろ野菜スープ煮 10 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 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		
	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	☐ ごはん	☐ パン	☐ 発芽玄米入りごはん	☐ パン	★季節料理 ☐ ごはん	☐ ビビンバ	☐ かぼちゃパン	☐ ごはん(小)	☐ パン	よくかんで 食べよう!!			
		☐ 他人とじ	☐ あじフライ	☐ 焼鳥	☐ チキンポトフ	★森のハンバーグ	☐ ごはん ☐ ビビンバの具 ☐ 高野どうふのからあげ ☐ わかめスープ	☐ バジルポテト	☐ みそにこみうどん	☐ チキンカツ				
		☐ ひじきのにも	☐ とんじゃがスープ	☐ みそしる	☐ カミカミビーンズ	☐ ぶた肉と野菜のスープ	☐ ヨーグルト	☐ スープに	☐ 竹輪のいそべあげ	☐ ビーフンスープ				
	おかず の 内 容 (g)	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 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	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 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 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	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	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 チンピイオン(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	豆入りチキンパテ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 3 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チンピイオン(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	冷凍牛肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 20 だいこん 10 しょうが 0.2 白ごま 1 なたね油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 凍り豆腐 1 しょうが 0.5 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 にんじん 15 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)	じゃがいも 40 兵庫県産/シロバースト 5 競走ミカゲクイナ 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 塩 0.3 こしょう 0.01 カットベーコン 20 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)	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	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 ケチャップソース 1袋(10) 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	エネルギー 618kcal 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 84 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	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		

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: _____



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!

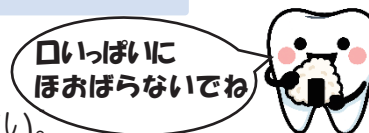
その① ひとくち30回かんで食べよう

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。



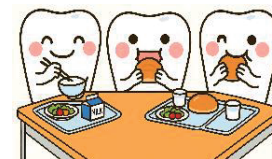
その③ やわらかい物ばかり食べない

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