



令和7年7月 こんだて表 (1・3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。

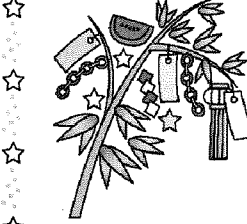
u

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	☐ 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	☐ 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	☐ 小型パン ☐ 焼そば ☐ カリボリフィッシュ	 応援献立 ★季節料理 ☐ ごはん ☐ ★夏野菜のカレー ☐ ささみカツ	★七夕料理 ☐ ごはん ☐ 牛肉のしぐれに ☐ ★七夕そうめんじる ☐ ミニゼリー(ピーチ)	☐ 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 ☐ 和風ハンバーグ ☐ 五色に	☐ パン ☐ ヤンニョムチキン ☐ 春 ^{はる} 雨 ^{あめ} スープ	☐ ごはん ☐ 焼鳥風に ☐ みそしる
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)	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	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 ホトとねのささみカツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4	冷凍牛肉 35 たまねぎ 30 つきごんにやく 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 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 ピーチゼリー(ミニ) 1コ(21)	りんごジャム 1袋(15) 餡 ^{あん} 餅 ^{もち} 入り ^み 汁 ^じ 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	鶏 ^{とり} り ^り ハン ^{はん} バー ^ば 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 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 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 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

日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだて	☐ ブルコギトッパ ☐ ごはん ☐ ブルコギトッパの具 ☐ れんこんのたつたあげ ☐ わかめスープ	☐ パン ☐ だいずの洋風にこみ ☐ 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 はつかけんまい ☐ 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 ☐ 煮し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ 青じそドレッシング	☐ ごはん ☐ けい肉のさっぱりに ☐ ぶた肉と野菜のスープ
おかずの内容(g)	牛肉 30 にんじん 7 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 しょうが 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.6 片栗粉 0.7 二味とうがらし 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 たまねぎ 15 青ねぎ 5 おろしにんにく 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.4 塩 0.01	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 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 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

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 317mg マグネシウム 84mg 鉄 2.8mg ビタミンA 380μgRAE ビタミンB₁ 0.44mg ビタミンB₂ 0.52mg ビタミンC 21mg 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。





学校給食・食育だより

7月号 No.531

食でつなごう！笑顔と健康



今月の目標：健康を考えてしっかり食べよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・だれでも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが
かわいたと
感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



7月の給食には、七夕料理の「七夕そうめんじる」（センター地区は「七夕じる」に変更）や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」や、冷たいデザート「パイナップル」が登場します。

ラグビー日本代表応援献立が登場！

ラグビー日本代表戦 リポビタンDチャレンジカップ2025が7/12に神戸で開催！



©JRFU

旬の野菜がたっぷりのスタミナアップメニュー

「ごはん・牛乳・夏野菜のカレー・ささみカツ」を食べて、強豪ウェールズとの戦いを元気いっぱい応援しよう！

- ◆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、きゅうり
- ◆神戸市産野菜使用予定
じゃがいも、たまねぎ、なす



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索

栄養バランスを考えた食事の選び方とは

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくれるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

★選び方の基本

★主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえる。

主食

（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類



主菜

（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜

（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整う。

牛乳・乳製品



果物



★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにする。



★コンビニやスーパーなどで選ぶ場合（例）

主食



冷やし中華



主菜



中華めん（主食）
ハム・卵（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）

副菜



★1つの料理で主食・主菜・副菜が組み合わせられたものには、足りないものを追加する。

十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活とバランスのよい食事に心がけて、暑い夏をのりきりしましょう。