



# 2026年 神戸市小学校給食 5月給食カレンダー

第一・第二センター地区

 牛乳は毎回  
ついてます

1金 春の味を楽しみ  
きせつこんだて

 かしわもち

若竹に サワラの  
塩こうじ焼き

ごはん ぶたじる

## ピックアップ 今月のPICK UPメニュー 5/1金 かしわもち

5月5日は子供のすやかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。端午の節句に食べる「かしわもち」は、かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起を担いで使われます。



<p>4月 <b>みどりの日</b></p>	<p>5火 <b>こどもの日</b></p>	<p>6水 <b>振替休日</b></p>	<p>7木 神戸市で、とれたキャベツが たっぷり入った平つくね</p> <p>ひじきと ツナのにももの 平つくねの たり焼き</p> <p>ごはん とんじゃが スープ</p>	<p>8金 ワカサギを丸ごと食べて ほねをじょうぶにしよう</p> <p>さつまいもの うまに ワカサギの からあげ</p> <p>ごはん ぶた肉のみそ 野菜いため</p>
<p>11月 キャベツのあまみとカレーの スパイスさを楽しもう</p> <p>キャベツの 和風 カレーいため ハンバーグ</p> <p>ごはん はるさめ 春雨スープ</p>	<p>12火 ポトフは肉と野菜を にこんだフランスのりょうり</p> <p>ブロッコリーの アジの ガーリックいため ケチャップ ソース</p> <p>パン チキン ポトフ</p>	<p>13水 ひじき入りぎょうざを 油でカリッと</p> <p>こまつなの ひじき入り ちゅうかあえ あげぎょうざ (ちゅうかドレッシング) (2コ)</p> <p>ごはん マーボー 豆腐</p>	<p>14木 赤くて丸いアセロラは ビタミンたっぷり</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ほうれんそうの チキン ソテー ハムカツ</p> <p>パン とうにゅう 豆乳 チャウダー</p>	<p>15金 くきわかめの 歯ごたえを楽しんで</p> <p>ベイド くきわかめの ポテト にももの</p> <p>ごはん ぶた肉と あつあげの ピリからいため</p>
<p>18月 コーンのあまさがおいしい ひじきとコーンのにももの</p> <p>ひじきと きゅうりと コーンの だいこんの にももの おかかあえ</p> <p>ごはん ちくぜんに のりふりかけ</p>	<p>19火 切りほ 切干しだいこんを カレー味で食べやすく</p> <p>切干し 白身魚の だいこんの フライ カレーいため</p> <p>パン チンゲンサイの スープ</p>	<p>20水 たくさんの野菜が入った さわにわん</p> <p>キャベツの けい肉の じゃこソテー たり焼き (2コ)</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>21木 中学生が考えた 野菜たっぷりのスープ</p> <p>カリフラワーの ミニボーク カレーマリネ ミンチカツ (2コ)</p> <p>ごはん 米粉入り パン やさいイタリアン マシマシスープ</p>	<p>22金 焼鳥風にを食べて しっかりと体づくり</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>かぼちゃの 焼鳥風に オイル焼き</p> <p>ごはん みそしる</p>
<p>25月 まぐろを油でつけたツナは じゃがいもによく合う</p> <p>ツナポテト けい肉の ソテー (2コ)</p> <p>パン スープに</p>	<p>26火 ピクルスはヨーロッパの つけものです</p> <p>きゅうりの ささみカツ ピクルス</p> <p>ごはん ハッシュド ビーフ</p>	<p>27水 あまからい味でごはんが すすむ やまとに</p> <p>ほうれんそうの マスの おひたし からあげ</p> <p>ごはん やまとに</p>	<p>28木 ジャムはくだものや野菜を さとうでにつめたもの</p> <p>キャベツと カレー ツナのソテー コロッケ</p> <p>パン けい肉と コーンの トマトに</p> <p>いちごジャム</p>	<p>29金 パリパリとした歯ごたえが おいしいたくあん</p> <p>こまつなと あげの たくあんの ふくめに いためもの</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

5月の目標：好ききらいをしないで食べよう



げんき  
元気のもと

あさ た にち  
朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？  
わたしたちの脳や体は、ねむっている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備がととのいます。  
朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。

あさ めざ  
朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

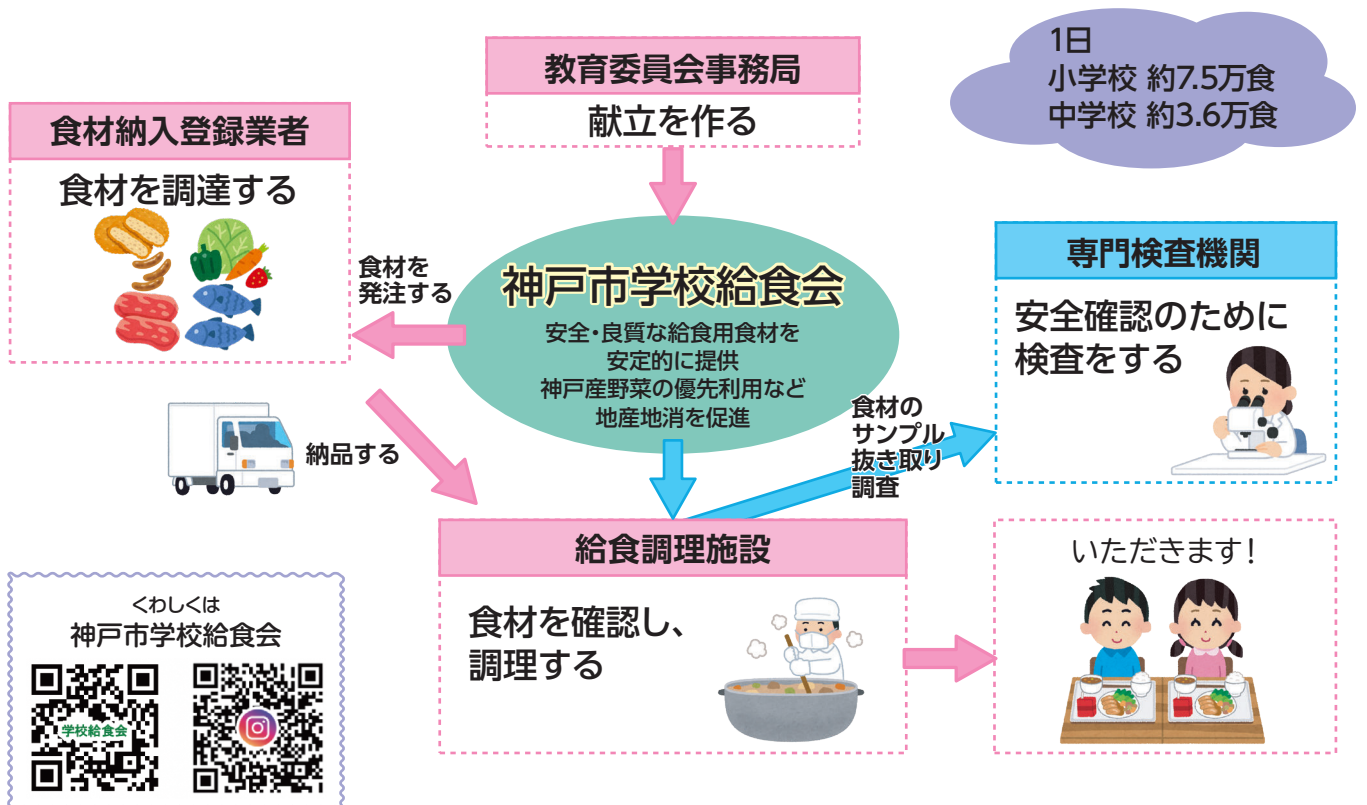


<p>あたまの頭(脳)の <b>スイッチ</b></p> <p>き しゅうちゅうりよく たか やる気や集中力を高める</p>	<p>からだの <b>スイッチ</b></p> <p>げんき かつどう 元気に活動できるようになる</p>	<p>おなかの <b>スイッチ</b></p> <p>い ちょう うご だ 胃や腸が動き出す</p>
--	---	--



学校給食ができるまで

給食の献立ができてから、給食用食材が給食調理施設に届くまでのしくみです。神戸市産の食材を積極的に利用し、安全で良質な食材を安定的に提供しています。



くわしくは  
神戸市学校給食会

2026年5月 神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

◆飲用牛乳のチェック  をしてください。  
 飲む  飲まない

年 組 名前 \_\_\_\_\_

アレルギーチェック欄記入方法： =食べる  =食べない(代替食も持参しない)  =代替食持参  =卵除去食希望(対応料理のみ)  
 ※今月は「卵除去対応料理」はありません。

日付	アレルギー	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1金		ごはん	精白米								
		サワラの塩こうじ焼き	さわら・塩こうじ・みりん・なたね油(いため用)								
		若竹に	わかめ・たけのこ水煮・冷凍鶏肉皮付・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・だしパック				●				
		ぶたじる	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・ごぼう・青ねぎ・合わせみそ・だしパック								
7木		かしわもち	かしわもち								
		ごはん	精白米								
		平つくねのてり焼き	神戸市内産キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉				●				
		ひじきとツナのもの	ひじき・まぐろ油漬(菜種油)・冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩				●				
8金		とんじがスープ	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒				●				
		ごはん	精白米								
		ぶた肉のみそ野菜いため	冷凍豚肉・にんじん・キャベツ・たけのこ水煮・冷凍ホールコーン・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・塩				●				
		ワカサギのからあげ	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒				●				
11月		さつまいものうまに	冷凍さつまいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩				●				
		ごはん	精白米								
		和風ハンバーグ	豆腐入りチキンハンバーグ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉				●				
		キャベツのカレーいため	キャベツ・にんじん・なたね油(いため用)・カレー粉・塩・塩								
12火		春雨スープ	緑豆春雨・冷凍豚肉・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩				●				
		パン	パン				●				
		アジのケチャップソース	あじ・料理酒・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース								
		ブロッコリーのガーリックいため	冷凍ブロッコリー・ポークハム・ガーリック・なたね油(いため用)・塩・塩				●				
13水		チキンポトフ	冷凍鶏肉皮付・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・料理ワイン・塩・胡椒								
		ごはん	精白米								
		マーボー豆腐	冷凍豆腐・冷凍豚肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・ポークブイヨン(濃縮)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉				●				
		ひじき入りあげぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油(揚げ用)				●				
14木		こまつなのちゅうかあえ	冷凍こまつな・冷凍ホールコーン・塩								
		中華ドレッシング	中華ドレッシング				●				
		パン	パン				●				
		チキンハムカツ	ハムカツ・なたね油(揚げ用)								
15金		ほうれんそうのソテー	冷凍ほうれんそう・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩				●				
		豆乳チャウダー	豆乳・カットベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・米粉のホワイトルウ・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒・塩								
		アセロラゼリー	アセロラゼリー								
		ごはん	精白米								
18月		ぶた肉とあつあげのピリからいため	冷凍豚肉・冷凍生揚げ・チンゲン菜・にんじん・冷凍ピーマン・たまねぎ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・ポークブイヨン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒・トウバンジャン・コチジャン・塩				●				
		くきわかめのにももの	くきわかめ・しらす干し・砂糖・濃口醤油・料理酒				●		●	●	
		ベイクドポテト	冷凍カットポテト・なたね油(いため用)・塩・胡椒								
		ごはん	精白米								
19火		のりふりかけ	ふりかけ(のり)								
		ちくげんに	冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・にんじん・たけのこ水煮・冷凍さやいんげん・角こんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩				●				
		きゅうりとだいこんのおかかあえ	きゅうり・だいこん・まぐろ油漬(菜種油)・にんじん・なたね油(いため用)・淡口醤油・みりん・かつお節・塩				●				
		ひじきとコーンのにももの	ひじき・冷凍ホールコーン・ポークハム・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩				●				
19火		パン	パン				●				
		白身魚のフライ	白身魚フライ・なたね油(揚げ用)				●				
		切干しだいこんのカレーいため	切干しだいこん・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・なたね油(いため用)・濃口醤油・ウスターソース・料理酒・みりん・カレー粉				●				
		チンゲンサイのスープ	チンゲン菜・冷凍豚肉・冷凍豆腐・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒				●				

2026年5月 神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

年 組 名前

◆飲用牛乳のチェック  をしてください。  
 飲む  飲まない

アレルギーチェック欄記入方法： =食べる  =食べない(代替食も持参しない)  =代替食持参  =卵除去食希望(対応料理のみ)  
 ※今月は「卵除去対応料理」はありません。

日付	アレルギー	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
20水		ごはん	精白米								
		けい肉のてり焼き	冷凍鶏肉皮付・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・みりん・片栗粉			●					
		キャベツのじゃこソテー	キャベツ・冷凍ピーマン(赤)スライス・冷凍パプリカ(黄)・しらす干し・なたね油(いため用)・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●			●	●	
		さわにわん	冷凍豚肉糸切・冷凍ほうれんそう・じゃがいも・にんじん・ごぼう・冷凍えのきたけ・おろししょうが・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・だしパック・塩			●					
21木		米粉入りパン	米粉入りパン			●					
		ミニポークミンチカツ	ミンチカツ・なたね油(揚げ用)			●					
		カリフラワーのカレーマリネ	冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩								
		やさイタリアン マシマシスープ	冷凍鶏肉皮付・じゃがいも・たまねぎ・冷凍パプリカ・冷凍しめじ・ホールトマト・おろしにんにく・なたね油(いため用)・チキンブイオン(濃縮)・塩・胡椒・塩								
22金		ごはん	精白米								
		焼鳥風に	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・片栗粉			●					
		かぼちゃのオイル焼き	冷凍かぼちゃ皮付・なたね油(いため用)・塩・胡椒								
		みそしる	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・チンゲン菜・にんじん・合わせみそ・だしパック								
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー								
25月		パン	パン			●					
		けい肉のソテー	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)								
		ツナポテト	まぐろ油漬(菜種油)・カットポテト・たまねぎ・にんじん・乾燥パセリ・なたね油(揚げ用)・塩・胡椒・塩								
		スープに	カットベーコン・にんじん・キャベツ・たまねぎ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・ポークブイオン・料理ワイン・塩・胡椒								
26火		ごはん	精白米								
		ハッシュドビーフ	冷凍牛肉・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・マッシュルーム水煮・なたね油(いため用)・ポークブイオン・ホールトマト・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・ガーリック・米粉・塩								
		ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ・なたね油(揚げ用)								
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩								
27水		ごはん	精白米								
		やまとに	冷凍牛肉・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たけのこ水煮・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		マスのからあげ	ます・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
	ほうれんそうのおひたし	冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩									
28木		パン	パン			●					
		いちごジャム	いちごジャム								
		けい肉とコーンのトマトに	冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・冷凍ホールコーン・おろしにんにく・なたね油(いため用)・チキンブイオン(濃縮)・ホールトマト・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・塩								
		カレーコロッケ	カレーポテトコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
	キャベツとツナのソテー	まぐろ油漬(菜種油)・キャベツ・おろししょうが・なたね油(揚げ用)・濃口醤油・みりん・料理酒・塩			●						
29金		ごはん	精白米								
		肉じゃが	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・だしパック・塩			●					
		あげのふくめに	冷凍生揚げ・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
	こまつなとたくあんのいためもの	冷凍こまつな・きざみたくあん・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●						

中学年一食あたり 平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	636kcal	26.4g	325mg	92mg	3.0mg	337μgRAE	0.42mg	0.54mg	27mg	4.9g	2.2g

- 平均栄養量には牛乳(200ml・126kcal)が含まれています。
- 調理場では別の調理等も行っており、コンタミネーション(微量混入)の可能性があります。
- 揚げ油については、複数回使用しています。
- 特定原材料8品目を使用したり、加工食品の原材料として使用したりする可能性がある場合は、「●」を表示しています。
- 各学校に提供する給食食材の詳細情報は、神戸市小学校給食のホームページの「使用食品一覧表」でご確認ください。



神戸市小学校給食



給食の魅力を発信中！フォローしてね！

神戸市学校給食会