


2026年 神戸市小学校給食 5月給食カレンダー

 牛乳は毎回
ついてます


ピックアップ
今月のPICK UPメニュー 5/8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。

1金 ジャムはくだものや野菜をさとうでつめたもの

キャベツとツナのソテー / カレーコロケ

パン / けい肉とコーンのトマトに

 いちごジャム

<p>4月</p> <p>みどりの日</p> 	<p>5火</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6水</p> <p>振替休日</p> 	<p>7木</p> <p>パリパリとした歯ごたえがおいしいたくあん</p> <p>こまつなとたくあんのいためもの / あげのふくめに</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p>8金</p> <p>春の味を楽しむきせつこんだて</p> <p> かしわもち</p> <p>若竹に / サワラの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん / ぶたじる</p>
<p>11月</p> <p>きりぼ 切干しだいこんをカレー味で食べやすく</p> <p>切干しだいこんの / 白身魚のフライ</p> <p>カレーいため / フライ</p> <p>パン / チンゲンサイのスープ</p>	<p>12火</p> <p>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 (2コ)</p> <p>(ちゅうかドレッシング)</p> <p>ごはん / マーボー豆腐</p>	<p>13水</p> <p>ピクルスはヨーロッパのつけものです</p> <p>きゅうりのピクルス / ささみカツ</p> <p>ごはん / ハッシュドビーフ</p>	<p>14木</p> <p>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 / 和風ハンバーグ</p> <p>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>15金</p> <p>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>18月</p> <p>コーンのあまさがおいしいひじきとコーンのにも</p> <p>ひじきと / きゅうりと / コーンの / だいこんの / におかかあえ</p> <p>ごはん / ちくぜんに</p> <p> のりふりかけ</p>	<p>19火</p> <p>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 / アジのケチャップソース</p> <p>ガーリックいため / ソース</p> <p>パン / チキンポトフ</p>	<p>20水</p> <p>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</p> <p>くきわかめの歯ごたえを楽しんで</p> <p>ベイクド / くきわかめの / ポテト / にも</p> <p>ごはん / ぶた肉と / あつあげの / ピりからいため</p>	<p>22金</p> <p>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>25月</p> <p>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 / ワカサギの / うまに / からあげ</p> <p>ごはん / ぶた肉のみそ野菜いため</p>	<p>26火</p> <p>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 / 平つくねの / ツナの / たり焼き</p> <p>ごはん / とんじゃが / スープ</p>	<p>27水</p> <p>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>28木</p> <p>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>29金</p> <p>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 / ミニポーク / カレーマリネ / ミンチカツ (2コ)</p> <p>こめて / やさいイタリアン / 米粉入り / マシマシスープ / パン</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!

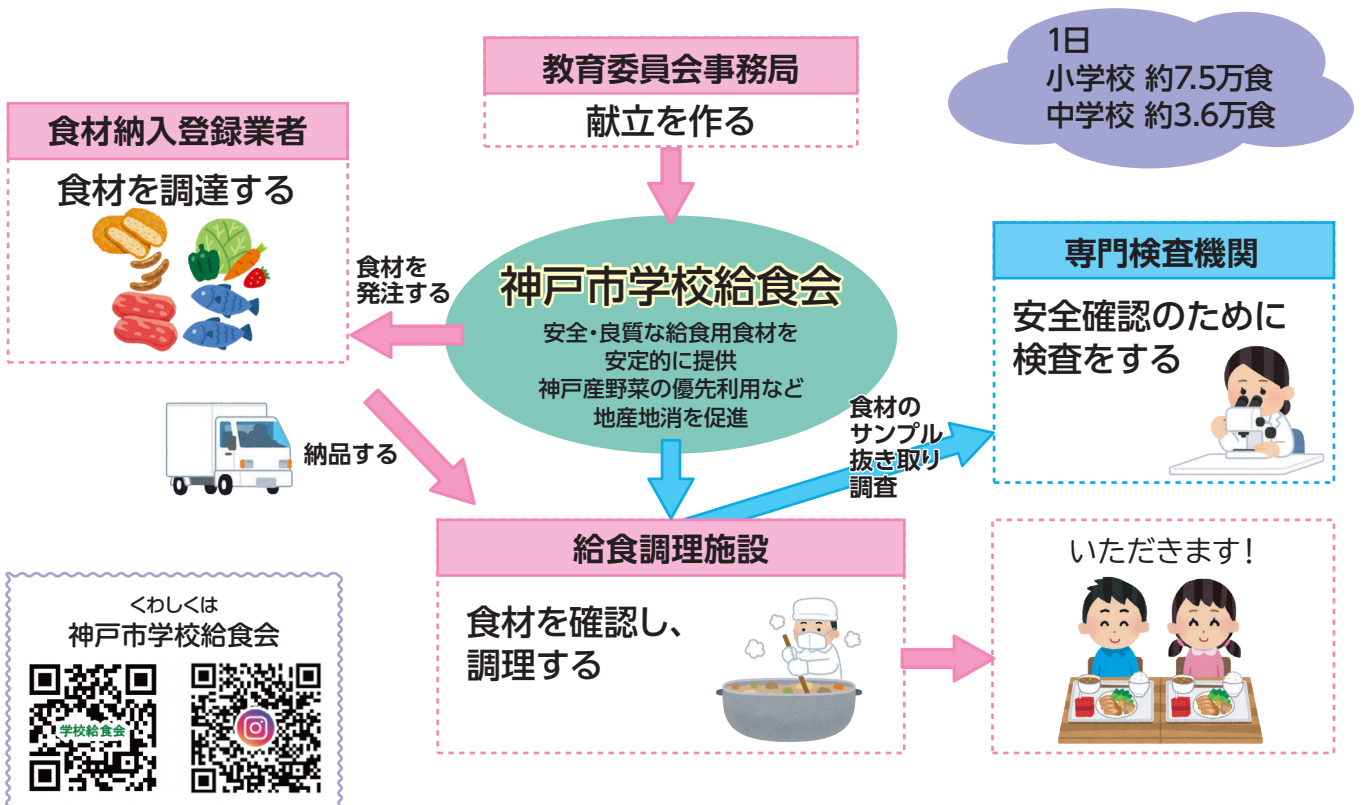


<p>あたまの頭(脳)の スイッチ</p> <p>き しゅうちゅうりよく たか やる気や集中力を高める</p>	<p>からだの スイッチ</p> <p>げんき かつどう 元気に活動できるようになる</p>	<p>おなかの スイッチ</p> <p>い ちょう うご だ 胃や腸が動き出す</p>
--	---	--



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

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		ごはん	精白米								
		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			●					
		くきわかめののにももの ベイクドポテト	くきわかめ・しらす干し・砂糖・濃口醤油・料理酒 冷凍カットポテト・なたね油(いため用)・塩・胡椒			●			●	●	
22金		パン	パン			●					
		チキンハムカツ	ハムカツ・なたね油(揚げ用)			●					
		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								
25月		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 さつまいものうまに	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒 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			●					
26火		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			●					
		ひじきとツナののにももの とんじゃがスープ	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 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								
27水		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								
28木		ごはん	精白米								
		やまとに	冷凍牛肉・だいた水煮・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 ほうれんそうのおひたし	ます・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用) 冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩			●					
29金		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)・チキンブイヨン(濃縮)・塩・胡椒・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