

2026年 神戸市小学校給食 9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火 てつぶんの多いほうれんそうで ひんけつをふせごう ほうれんそうのおひたし ワカサギの あまづけ ごはん小 焼きそば	2水 夏野菜がたっぷり入った カレーです キャベツと コーンの ソテー サケの つけ焼き ごはん 夏野菜の カレー	3木 モチモチ食感がとくちょうの 米粉入りパン フレンチ サラダ (フレンチドレッシング) グリル ウインナー こめこ 米粉入り パン 牛肉とだいたいの 洋風にこみ	4金 うすくスライスしたれんこんに 味をつけてカラッとあげて れんこんの たつたあげ ぶた肉と キャベツの あまからいため ごはん けい肉の うまに ゆかりふりかけ
8火 大人気メニューの けい肉のからあげ ツナポテト けい肉の からあげ (2コ) パン スープに	9水 まろやかなからみの マーボー豆腐 キャベツの あまづあえ さつまいもの うまに ごはん マーボー豆腐	10木 コチジャンのあまからさが 人気のタッカンジョン きゅうりの おかかあえ タッカンジョン ごはん トック	11金 きせつのくだもの「なし」を 使ったなしゼリー なしゼリー キャベツと ぶた肉の ソテー アジの ケチャップ ソース パン とうふと野菜の スープ
15火 たんぱくしつの多い大豆を 使ったアイデアメニュー ひき肉と 大豆の みそいため サワラの こみ 香味焼き ごはん さわにわん	16水 さわやかなレモンの味で ぶた肉をさっぱりといためて えだまめ レモン ジンジャー ポーク パン おしむぎ 押麦と野菜の スープに	17木 りんごを使ったあまいかおりの ジャムをパンにつけて ほうれんそうの ガーリックいため かぼちゃ コロッケ パン チキンポトフ りんごジャム	18金 里いもやだんごを取り入れた お月見こんだて 月見だんご 里いもの からあげ けい肉の みそ野菜 いため ごはん すましじる
22火 国民の休日	23水 秋分の日	24木 スパイシーでさっぱり 色があざやかなカレーマリネ カリフラワーの カレーマリネ カツオの フライ パン 豆乳 チャウダー	25金 とうふ入りのハンバーグを 和風だれでからめて きんぴら ごぼう 和風 ハンバーグ ごはん ぶた肉と野菜の スープ
29火 大きなぎょうざを オープンで焼いて フルーツあんにと風プリン きゅうりと だいこんの おかかあえ 焼きぎょうざ ごはん けい肉の しょうがじる	30水 じゃがいもにしっかり味が しみこんだホクホク肉じゃが ひじきと 油あげの ものに けい肉の ピリからに ごはん 肉じゃが	ピックアップ 今月のPICK UPメニュー 9/18金 お月見こんだて 『さと里いものからあげ』つきみ『月見だんご』 ことし今年の中秋の名月は9月25日(金)です。 ちせん ちしょう 地産地消 9/2水『夏野菜のカレー』なす 9/15火『さわにわん』小松菜 100%神戸市産を使用する予定です。	

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

9月の目標：食事のマナーを身につけよう



食事のマナーを身につけよう

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。



姿勢をよくしましょう

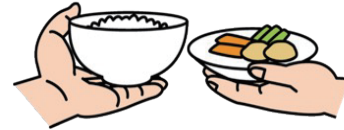


- 背すじをのばす。
- ひじはつかない。
- 足のうらをゆかにつける。



おわんは手に持って食べましょう

- お皿も手にもつ。



- 大きいお皿は手をそえて食べる。



友達といっしょに食べる楽しい給食時間。
みんなが気持ちよく食事をするために、
マナーをまもって食べることが大切です。
食べる時のマナーについて
考えてみましょう。



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

★ 口を閉じてよくかんで食べましょう。

ガム ガム

クチャ クチャ

「ローリングストック」で無理のない“備え”を!

夏から秋にかけては、台風が多く発生します。停電や断水にそなえて、水や食べ物を準備しておきましょう。ふだんから、食べ物を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」をすることで、無理なくそなえることができます。

9月1日
防災の日

そな 備える

みず 水

● ひとり1日3リットル×3日以上

しょくりょうひん 食料品

● 長い間、おいておけるもの
● 調理せずに食べられるもの
● 食べなれているもの

た その他

● ビニールぶくろ・ラップ・アルミホイル・ウェットティッシュ・使いすての容器
● カセットコンロ・ボンベ

か 買う・買い足す

● かぞくの人数や栄養バランスを考える
● 使ったぶんを買い足す

た 食べる・使う

● 賞味期限が切れるまえ前に使う
● 古いものから使う

2026年9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 火		ごはん小 焼きそば	精白米 焼そばめん・冷凍豚肉・にんじん・キャベツ・たまねぎ・青ねぎ・なたね油(いため用)・ウスターソース・料理酒・塩・胡椒			●					
		ワカサギのあまずけ ほうれんそうのおひたし	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢 冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		ごはん 夏野菜のカレー	精白米 冷凍豚肉・冷凍かぼちゃ皮付・冷凍ピーマン・なす・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・カレールー(粉末)・ポークブイオン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン			●					
2 水		サケのつけ焼き キャベツとコーンのソテー	さけ・料理酒・みりん・濃口醤油・なたね油(いため用) キャベツ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		米粉入りパン	米粉入りパン			●					
		牛肉とだいの洋風にこみ	冷凍牛肉・だいず水煮・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)・デミグラスソース・チキンブイオン(濃縮)・ホールトマト・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・ガーリック・パプリカ・塩			●					
3 木		グリルウインナー フレンチサラダ フレンチドレッシング	荒挽チキンウインナー・なたね油(いため用) にんじん・キャベツ・きゅうり・塩 フレンチドレッシング								
		ごはん ゆかりふりかけ	精白米 ふりかけ(ゆかり)								
		けい肉のうまに	冷凍鶏肉皮付・冷凍生揚げ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・つきこんにやく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
4 金		ぶた肉とキャベツのあまからいため れんこんのたつたあげ	冷凍豚肉・キャベツ・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・塩・胡椒・片栗粉 れんこん水煮・濃口醤油・みりん・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
		ごはん 牛肉とブロッコリーのごまだれいため	精白米 冷凍牛肉・冷凍ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・冷凍しめじ・なたね油(いため用)・練りごま・砂糖・濃口醤油・塩・酢・オ伊斯ターソース・白胡麻・片栗粉・塩			●					
		焼鳥風に 神戸たまねぎ天のにびたし	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 神戸たまねぎ天・冷凍こまつな・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
7 月		パン けい肉のからあげ ツナポテト スープに	パン 冷凍鶏肉皮付・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用) 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(いため用)・塩・胡椒・塩 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			●					
		ごはん マーボー豆腐	精白米 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・青ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・ポークブイオン(濃縮)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉			●					
		さつまいものうまに キャベツのあまずあえ	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 キャベツ・にんじん・冷凍ホールコーン・砂糖・酢・塩・塩			●					
8 火		ごはん ダッカンジョン	精白米 冷凍鶏肉皮付・おろしにんにく・濃口醤油・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢・コチジャン			●					
		きゅうりのおかかあえ トック	きゅうり・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・かつお節・塩 トック・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・白胡麻・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークブイオン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
		パン アジのケチャップソース キャベツとぶた肉のソテー とうふと野菜のスープ	パン 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 冷凍豚肉・キャベツ・たまねぎ・なたね油(いため用)・料理酒・濃口醤油・塩・胡椒・塩 冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・チキンブイオン(濃縮)・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
9 水		なしゼリー	なしゼリー			●					
		ごはん 平つくねのてり焼き 切干しだいごんのカレーいため	精白米 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 切干しだいごん・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			●					
		みそしる	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・冷凍こまつな・にんじん・たまねぎ・合わせみそ・だしパック・塩			●					
10 木		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
		ざわにわん	冷凍豚肉糸切・こまつな・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			●					
		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
11 金		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
		ざわにわん	冷凍豚肉糸切・こまつな・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			●					
		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
12 月		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
		ざわにわん	冷凍豚肉糸切・こまつな・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			●					
		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
13 火		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
		ざわにわん	冷凍豚肉糸切・こまつな・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			●					
		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
14 水		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
		ざわにわん	冷凍豚肉糸切・こまつな・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			●					
		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
15 火		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					
		ざわにわん	冷凍豚肉糸切・こまつな・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			●					
		ごはん サワラの香味焼き ひき肉と大豆のみそいため	精白米 さわら・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック 冷凍鶏肉皮ひき肉・だいず水煮・冷凍パプリカ(ミックス)・たまねぎ・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・塩			●					

2026年9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
16 水		パン	パン			●					
		レモンジンジャーポーク	冷凍豚肉・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・料理酒・みりん・レモン果汁			●					
		えだまめ	冷凍えだまめ・塩								
		押麦と野菜のスープに	押麦・冷凍鶏肉皮引・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・淡口醤油・料理ワイン・塩・胡椒			●					
17 木		パン	パン			●					
		りんごジャム	りんごジャム								
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		ほうれんそうのガーリックいため	冷凍ほうれんそう・ポークハム・なたね油(いため用)・塩・胡椒・ガーリック・塩			●					
18 金		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								
		けい肉のみそ野菜いため	冷凍鶏肉皮付・にんじん・キャベツ・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			●					
		里いものからあげ	冷凍さといも・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
24 木		すましじる	千切りかまぼこ・にんじん・だいこん・冷凍えのきたけ・わかめ・淡口醤油・塩・だしパック・出しこんぶ			●					
		月見だんご	月見だんご								
		パン	パン			●					
		カツオのフライ	かつおカツ・なたね油(揚げ用)			●					
25 金		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								
		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								
		ごはん	精白米								
		和風ハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・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			●					
28 月		きんぴらごぼう	ごぼう・つきこんにゃく・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
		ぶた肉と野菜のスープ	冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍こまつな・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			●					
		ごはん	精白米								
		ちくぜんに	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			●					
29 火		ホキのからあげ	ホキ・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		じゃがいもとひじきのものに	まぐろ油漬(菜種油)・ひじき・カットポテト・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		ごはん	精白米								
		焼きぎょうざ	ジャンボギョーザ・なたね油(いため用)			●					
30 水		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			●					
		けい肉のしょうがじる	冷凍鶏肉皮引・料理酒・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・おろししょうが・淡口醤油・塩・胡椒・だしパック			●					
		フルーツあんみつ風プリン	フルーツ杏仁風プリン								
		ごはん	精白米								
30 水		肉じゃが	冷凍牛肉・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			●					
		けい肉のピリからに	冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉			●					
		ひじきと油あげのにも	ひじき・冷凍油揚げ・冷凍むきえだまめ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・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
	637kcal	26.6g	329mg	97mg	3.3mg	337μgRAE	0.40mg	0.54mg	26mg	4.9g	2.2g

- 平均栄養量は牛乳(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