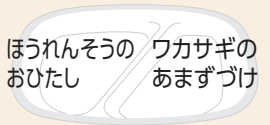
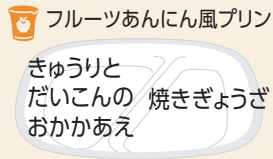
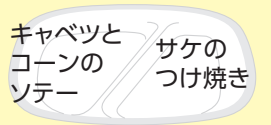
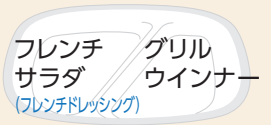
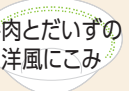
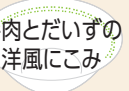
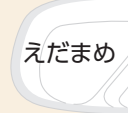
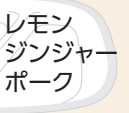
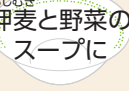
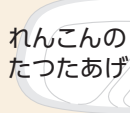
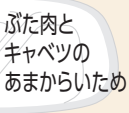
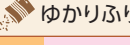
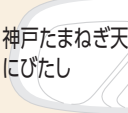
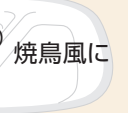
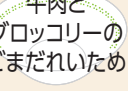
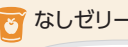
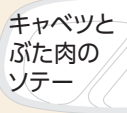
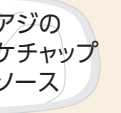
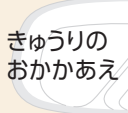
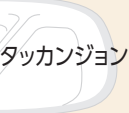
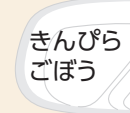
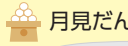
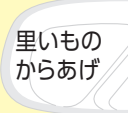
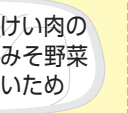
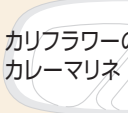
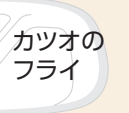
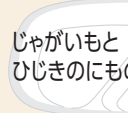
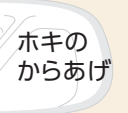
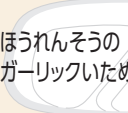
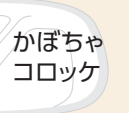
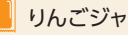


2026年 神戸市小学校給食 9月給食カレンダー

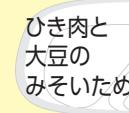
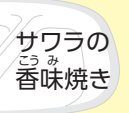
港島学園

 牛乳は毎回
ついています



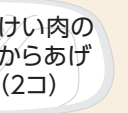
1 火	てつぶんの多いほうれんそうで ひんけつをふせごう	2 水	大きなぎょうざを オープンで焼いて	3 木	夏野菜がたっぷり入った カレーです	4 金	モチモチ食感がとくちょうの 米粉入りパン
  		  		  		   	
8 火	さわやかなレモンの味で ぶた肉をさっぱりといためて	9 水	うすくスライスしたれんこんに 味をつけてカラッとあげて	10 木	体をつくるたんぱくしつが とれる焼鳥風に	11 金	きせつのくだもの「なし」を 使ったなしゼリー
   		    		   		    	
15 火	コチジャンのあまからさが 人気のタッカンジョン	16 水	とうふ入りのハンバーグを 和風だれでからめて	17 木	里いもやだんごを取り入れた お月見こんだて	18 金	スパイシーでさっぱり 色があざやかなカレーマリネ
   		   		    		   	
22 火	国民の休日		23 水	秋分の日		24 木	けい肉とこんさいを多く 使ったちくぜんに
				   		    	

28 月 たんぱくしつの多い大豆を使ったアイデアメニュー

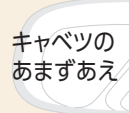
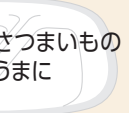


29 火 大人気メニューのけい肉のからあげ



30 水 まろやかなからみのマーボーどうふ



今月のPICK UPメニュー

9/17(木) お月見こんだて

『里いものからあげ』『月見だんご』

今年の中秋の名月は9月25日(金)です。

地産地消

9/3(木) 『夏野菜のカレー』なす

9/28(月) 『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

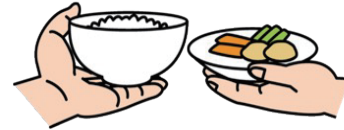


- 背すじをのばす。
- ひじはつかない。
- 足のうらをゆかにつける。



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

フチャ フチャ

「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

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
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			●					
		ワカサギのあまずづけ 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 焼きぎょうざ	精白米 ジャンボギョーザ・なたね油(いため用)			●					
2 水		きゅうりとだいこんのおかかあえ けい肉のしょうがじる	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 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			●					
		フルーツあんじん風プリン	フルーツ杏仁風プリン								
		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)・カレールウ(粉末)・ポークパイオン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン			●					
3 木		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 牛肉とだいたの洋風にこみ	米粉入りパン 冷凍牛肉・だいた水煮・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・チキンブイヨン(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			●					
		グリルウィンナー フレンチサラダ フレンチドレッシング	荒挽チキンウィンナー・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								
4 金		ごはん 平つくねのてり焼き 切干しだいこんのカレーいため	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			●					
		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			●					
		パン レモンジンジャーポーク えだまめ 押麦と野菜のスープに	パン 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 冷凍えだまめ・塩 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			●					
7 月		ごはん ゆかりふりかけ けい肉のうまに	精白米 ふりかけ(ゆかり) 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			●					
		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・オイスターソース・白胡麻・片栗粉・塩			●					
8 火		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			●					
		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・チキンブイヨン(濃縮)・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		なしゼリー	なしゼリー			●					
9 水		ごはん 肉じゃが けい肉のピリからに ひじきと油あげのもの	精白米 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 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・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			●					
		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)・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
10 木		ごはん ゆかりふりかけ けい肉のうまに	精白米 ふりかけ(ゆかり) 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			●					
		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・オイスターソース・白胡麻・片栗粉・塩			●					
11 金		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			●					
		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・チキンブイヨン(濃縮)・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		なしゼリー	なしゼリー			●					
12 土		ごはん 肉じゃが けい肉のピリからに ひじきと油あげのもの	精白米 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 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・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			●					
		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)・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒			●					

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		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			●					
		きんぴらごぼう ぶた肉と野菜のスープ	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 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			●					
17 木		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			●					
		すましじる 月見だんご	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			●					
18 金		パン	パン			●					
		カツオのフライ	かつおカツ・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			●					
		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			●					
24 木		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			●					
		ホキのからあげ	ホキ・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)			●					
25 金		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			●					
		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 チキンポトフ	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 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			●					
28 月		ごはん	精白米								
		サワラの香味焼き	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			●					
		ひき肉と大豆のみそいため	冷凍鶏肉皮引ひき肉・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			●					
29 火		さわにわん	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			●					
		パン	パン			●					
		けい肉のからあげ	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)			●					
30 水		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(いため用)・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)・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒			●					
		ごはん	精白米								
30 水		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・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			●					
		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			●					
		キャベツのあまずあえ	キャベツ・にんじん・冷凍ホールコーン・砂糖・酢・塩・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