2025年10月　神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1	水	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒			●					
		ハニーポテト	さつまいも（スティック）・なたね油・はちみつ								
		カリフラワーとベーコンのソテー	カットベーコン・カリフラワー・なたね油・塩・こしょう								
2	木	豚肉のかわり揚げ	豚肉角切・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・ホールコーン・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・塩・こしょう			●					
		じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも〔角小〕・なたね油・鶏肉皮引ひき肉・玉ねぎ・にんじん・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・削り節〔だし用〕			●					
		きゅうりの中華づけ	きゅうり・えのきたけ・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま			●					
3	金	チキンハムカツ	ハムカツ（50g）・なたね油								
		ブロッコリーのスープ煮	ブロッコリー・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物	マグロ油漬・チンゲン菜・にんじん・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		五目豆	水煮大豆・豚肉糸切・きざみ油揚げ・にんじん・つきこんにゃく・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
6	月	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね・なたね油・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●					
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●					
		五色きんぴら	豚肉糸切・ごぼう（せん切り）・にんじん・冷さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		里いものから揚げ	冷凍さといも（カット）・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油			●					
		十五夜もち	十五夜もち								
7	火	ポークチャップ	豚肉カット〔もも〕・にんじん・玉ねぎ・なたね油・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・かたくり粉								
		白菜のじゃこ炒め	白菜・きざみ油揚げ・シラス干し・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●			●	●	
		さつまいもとこんぶの煮物	さつまいも（ダイス）・きざみこんぶ・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		すまし汁【東灘区】	わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕			●					
8	水	鉄火煮	牛肉スライス・生揚げ〔大〕・じゃがいも〔角小〕・にんじん・ささがきごぼう・なたね油・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		春雨中華サラダ	春雨・チキンハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・なたね油・中華ドレッシング			●					
		ひじきの煮物	豚肉糸切・ひじき・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		すまし汁【灘区】	わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕			●					
9	木	カレーマーボー豆腐	豆腐・豚肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮（短冊）・青ねぎ・干ししいたけ・おろししょうが・なたね油・料理酒・ポークブイヨン・カレー粉・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・かたくり粉			●					
		じゃがいものうま煮	じゃがいも〔角小〕・鶏肉皮付・冷さやいんげん・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		ほうれん草のソテー	ほうれん草・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		すまし汁【兵庫区・北区】	わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕			●					
10	金	サケのフライ	さけフライ（50g）・なたね油			●					
		キャベツとツナのソテー	マグロ油漬・キャベツ・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒			●					
		ミートボールのあんかけ	ミートボール・グリンピース・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・みりん・チキンブイヨン・かたくり粉			●					
		チンゲン菜ともやしのオイスター炒め	チンゲン菜・だいずもやし・竹輪〔きざみ〕・なたね油・塩・こしょう・オイスターソース								
14	火	ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ								
		さつまいもコロッケ	さつまいもコロッケ・なたね油			●					
		豚肉と大根の炒め煮	豚肉スライス・大根・にんじん・冷さやいんげん・なたね油・ポークブイヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン・かたくり粉			●					
		チンゲン菜とわかめの炒め物	チンゲン菜・にんじん・ホールコーン・わかめ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
15	水	鶏肉のうま煮	鶏肉皮付・生揚げ〔大〕・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・つきこんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		じゃがいもとひじきの煮物	マグロ油漬・ひじき・じゃがいも〔角小〕・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		ちりめんキャベツ	シラス干し・キャベツ・きざみたくあん（白）・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●			●	●	
16	木	ホキのから揚げ	ホキ・塩・こしょう・かたくり粉・米粉・なたね油								
		大根のナムル	大根・きゅうり・白ごま・なたね油・ごま油・こいくちしょうゆ			●					
		さつまいものうま煮	さつまいも（乱切り）・鶏肉皮付・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		いんげんと竹輪のあえ物	冷さやいんげん・竹輪〔きざみ〕・えのきたけ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ			●					
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー								
17	金	ポークカツのデミグラスソースかけ	豚ロースカツ・なたね油・デミグラスソース			●					
		ボイルキャベツ	キャベツ・ゆで塩								
		筑前煮	鶏肉皮付・がんもどき〔小〕・にんじん・たけのこ水煮（乱切り）・冷さやいんげん・角こんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●					
		アスパラのソテー	アスパラガス・なたね油・塩・こしょう								

2025年10月　神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
20	月	アジのつけ焼き	アジ・料理酒・みりん・こいくちしょうゆ・なたね油			●					
		キャベツのごま酢あえ	キャベツ・にんじん・白ごま・砂糖・酢・塩								
		親子煮	鶏肉皮付・液卵・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕・かたくり粉	●		●					
		カレー肉そぼろ	牛肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・グリンピース・なたね油・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・ガーリック・カレー粉								
21	火	豚肉のしょうが炒め	豚肉スライス・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・なたね油			●					
		かぼちゃと鶏だんごのうま煮	かぼちゃ・兵庫県産鶏つくね・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		白菜の煮びたし	白菜・さつま揚げスライス・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●					
		わかめスープ【東灘区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイヨン			●					
22	水	ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・チキンブイヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・かたくり粉			●					
		竹輪のゆかり揚げ	竹輪〔1/4カット〕・小麦粉・ゆかり粉・なたね油			●					
		チンゲン菜とベーコンのソテー	カットベーコン・チンゲン菜・パプリカ(黄ダイス)・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●					
		わかめスープ【灘区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイヨン			●					
23	木	豚肉とキャベツの中華炒め	豚肉スライス・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮(短冊)・干ししいたけ・ホールコーン・白ごま・なたね油・ごま油・ポークブイヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・塩・かたくり粉			●					
		切干し大根のカレー炒め	切り干しだいこん・牛肉ひき肉・にんじん・なたね油・ポークブイヨン・こいくちしょうゆ・ウスターソース・料理酒・みりん・カレー粉			●					
		ひじき入り揚げぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油			●					
		わかめスープ【兵庫区・北区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイヨン			●					
24	金	鶏肉のピリ辛煮	鶏肉皮付・玉ねぎ・おろししょうが・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉			●					
		ツナポテト	マグロ油漬・じゃがいも〔角小〕・玉ねぎ・にんじん・パセリ・なたね油・塩・こしょう								
		厚揚げと青菜のみそ煮	生揚げ〔小〕・ほうれん草・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
27	月	鶏肉とコーンのトマト煮	鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・グリンピース・ホールコーン・おろしにんにく・なたね油・チキンブイヨン・神戸市内産オニオンソテー・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・こしょう								
		がんもどきとひじきの煮物	がんもどき〔小〕・ひじき・マグロ油漬・にんじん・玉ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		なます	大根・きゅうり・にんじん・きざみこんぶ・白ごま・砂糖・酢・塩								
		のりかつおふりかけ	ふりかけ〔のりかつお〕								
28	火	ベジタブルカレー	ベジタブルカレー								
		ビーフミンチカツ	ビーフメンチカツ(60g)・なたね油			●					
		白菜の甘酢あえ	白菜・蒸しささみ・にんじん・ほうれん草・砂糖・酢・塩								
		ブロッコリーとイカの炒め物	イカ・ブロッコリー・なたね油・チキンブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・ガーリック・かたくり粉			●					
29	水	ユーリンチー	鶏肉皮付・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・白ねぎ・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・オイスターソース・おろしにんにく			●					
		いんげんのおかかソテー	冷さやいんげん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・かつお節			●					
		きゅうりと大根のこんぶあえ	きゅうり・大根・にんじん・きざみ塩こんぶ・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん			●					
		ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草・ホールコーン・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
30	木	サワラのたつた揚げ	サワラ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油			●					
		パプリカのソテー	キャベツ・パプリカ(赤スライス)・パプリカ(黄スライス)・県産親鶏素焼きスライス・なたね油・塩・こしょう・ポークブイヨン								
		春雨入り野菜いっぱい彩りきんぴら	緑豆春雨・豚肉ひき肉・にんじん・にら・大根・なたね油・ごま油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・白ごま・カレー粉			●					
		くきわかめの煮物	くきわかめ・シラス干し・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●			●	●	
31	金	ポークビーンズ	豚肉スライス・水煮大豆・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・グリンピース・なたね油・ポークブイヨン・ホールトマト・砂糖・トマトケチャップ・パプリカ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう								
		ワカサギのカレー揚げ	ワカサギ・塩・米粉・カレー粉・なたね油								
		きゅうりとしらすの酢の物	きゅうり・シラス干し・砂糖・酢						●	●	
		かぼちゃプリン	かぼちゃプリン(豆乳クリーム入り)								

中学生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
804kcal	30.7g	333mg	113mg	3.4mg	286μgRAE	0.50mg	0.54mg	29mg	5.0g	2.4g

○ご飯(約220g・342kcal)と牛乳(200ml・126kcal)が毎回ついています。
○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、神戸市中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。　神戸市中学校給食