

2025年11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
4	火	鶏肉の黒糖煮	鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・ピーマン(4色)スライス・なたね油・合わせみそ・黒砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・かたくり粉			●					
		カレー肉じゃが	牛肉スライス・じゃがいも(角小)・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・糸こんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・うすくちしょうゆ・塩・カレー粉・削り節(だし用)			●					
		れんこんのきんぴら	れんこん・竹輪(きざみ)・にんじん・白ごま・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ			●					
		つくだに	兵庫のりつくだに			●					
5	水	マスのから揚げ	マス・塩・こしょう・かたくり粉・米粉・なたね油								
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・ホールコーン・なたね油・こいくちしょうゆ・塩・こしょう			●					
		チャプチェ	豚肉糸切・砂糖・こいくちしょうゆ・緑豆春雨・にんじん・たけのこ水煮(短冊)・干しいたけ・パプリカ(黄スライス)・おろししょうが・なたね油・砂糖・うすくちしょうゆ・オイスターソース			●					
		肉豆腐	牛肉スライス・焼き豆腐・白ねぎ・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)			●					
6	木	厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め	生揚げ(大)・牛肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・にんじん・青ねぎ・たけのこ水煮(短冊)・ピーマン(4色)スライス・おろししょうが・なたね油・料理酒・チキンブイヨン・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉			●					
		ひじき入り揚げぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油			●					
		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			●					
7	金	八宝菜	豚肉スライス・エビ・イカ・料理酒・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・白菜・青ねぎ・なたね油・ポークブイヨン・こいくちしょうゆ・塩・料理酒・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			●					
		ひじきと油揚げの煮物	ひじき・きざみ油揚げ・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)			●					
		ピーチミニゼリー	ピーチゼリー								
10	月	ハンバーグのトマトソースかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・トマトソース								
		ペンネソテー	ペンネマカロニ・なたね油・パセリ			●					
		きゅうりと大根のツナあえ	きゅうり・大根・にんじん・マグロ油漬・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		カリフラワーのソテー	ポークハム・カリフラワー・なたね油・塩・こしょう			●					
11	火	牛肉のうま煮	牛肉スライス・生揚げ(小)・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・糸こんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ・なたね油								
		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)			●					
		春雨スープ【兵庫区】	緑豆春雨・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイヨン			●					
12	水	タッカンジョン	鶏肉皮付・おろしにんにく・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・コチジャン			●					
		ポイルブロッコリー	ブロッコリー・塩・ごまドレッシング			●					
		なすと豚肉の甘辛炒め	なす・豚肉スライス・ピーマン・干しいたけ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒			●					
		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)			●					
		春雨スープ【東灘区】	緑豆春雨・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイヨン			●					
13	木	大和煮	牛肉スライス・水煮大豆・じゃがいも(角小)・にんじん・たけのこ水煮(短冊)・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)			●					
		小松菜まんじゅうのあんかけ	こまつなまんじゅう・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●					
		きゅうりとしらすの酢の物	きゅうり・シラス干し・砂糖・酢						●	●	
		春雨スープ【灘区・北区】	緑豆春雨・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイヨン			●					
14	金	サワラの照り焼き	サワラ・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・砂糖・みりん・かたくり粉			●					
		もやしのソテー	マグロ油漬・だいずもやし・青ねぎ・なたね油・チキンブイヨン・塩・こしょう								
		ほくほく肉さつま	さつまいも(乱切り)・牛肉スライス・玉ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・削り節(だし用)			●					
		ミートボールのケチャップ風味	ミートボール・グリーンピース・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・かたくり粉			●					
17	月	ヤンニョムポーク	豚肉カット(もも)・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・神戸市内産オニオンソテー・なたね油・おろしにんにく・料理酒・塩・こしょう・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・みりん・コチジャン			●					
		牛肉の卵とじ	牛肉スライス・液卵・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・干しいたけ・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)	●		●					
		ほうれん草とウインナーのソテー	チキンウインナー・ほうれん草・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		食べる小魚(芋けんぴ入り)	たべる小魚(いもけんぴ入)								

2025年11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
18	火	タラの野菜あんかけ	スケンウダラ・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・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮(短冊)・ホールコーン・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢・かたくり粉			●					
		焼鳥風煮	鶏肉皮付・鶏レバー・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉			●					
		ブロッコリーのごま酢あえ	ブロッコリー・にんじん・白ごま・砂糖・酢・塩								
		みそ汁【兵庫区】	うず巻ふ・わかめ・神戸市産合わせみそ・削り節(だし用)			●					
19	水	牛肉とじゃがいもの炒め煮	牛肉スライス・じゃがいも・なたね油・にんじん・冷さやいんげん・つきこんにゃく・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		たまねぎ天の煮びたし	淡路たまねぎ天・チンゲン菜・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)			●					
		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			●					
		みそ汁【東灘区】	うず巻ふ・わかめ・神戸市産合わせみそ・削り節(だし用)			●					
20	木	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			●					
		いんげんのおかかあえ	冷さやいんげん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・かつお節			●					
		いも煮	冷凍さといも(カット)・牛肉スライス・にんじん・白ねぎ・しめじ・つきこんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・削り節(だし用)			●					
		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)			●					
		みそ汁【灘区・北区】	うず巻ふ・わかめ・神戸市産合わせみそ・削り節(だし用)			●					
21	金	小松菜コロッケ	小松菜コロッケ・なたね油			●					
		スパゲティソテー	兵庫県産パスタ・玉ねぎ・チキンウインナー・スライス・なたね油・チキンブイヨン・塩・こしょう・パセリ			●					
		牛肉とキャベツの甘辛炒め	牛肉スライス・キャベツ・玉ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・こしょう・かたくり粉			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物	マグロ野菜スープ煮・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			●					
		いちじくゼリー	県産いちじくゼリー								
25	火	豚肉のなんばんづけ	豚肉カット[もも]・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉			●					
		大根のうま煮	大根・鶏肉皮付・竹輪(きざみ)・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)			●					
		こんぶ豆	きざみこんぶ・水煮大豆・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・削り節(だし用)			●					
		ごまさけふりかけ	ふりかけ[さけウエット]								
26	水	クリームシチュー	クリームシチュー		●	●					
		カツオのフライ	かつおカツ・なたね油			●					
		チンゲン菜と豚肉のソテー	豚肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・チンゲン菜・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・こしょう			●					
		カリフラワーのカレーマリネ	カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉								
27	木	揚げ春巻	春巻・なたね油			●					
		揚げエビしゅうまい	エビしゅうまい・なたね油			●			●		
		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・干しいたけ・おろししょうが・なたね油・料理酒・ポークブイヨン・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉			●					
		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			●					
28	金	ヒメダいの塩焼き	ひめだい・塩・なたね油								
		キャベツと豚肉のソテー	豚肉スライス・キャベツ・料理酒・なたね油・塩・こしょう・ポークブイヨン・ウスターソース								
		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								
		カレー肉そぼろ	牛肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・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								

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
818kcal	32.7g	321mg	111mg	4.2mg	378μgRAE	0.48mg	0.57mg	30mg	4.3g	2.4g

○ご飯(約220g・342kcal)と牛乳(200ml・126kcal)が毎回ついていきます。

○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