

2025年12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	月	マスの塩焼き	マス・塩・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			●					
		ピリ辛肉じゃが	牛肉スライス・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・冷さやいんげん・つきこんにゃく・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・トウバンジャン・コチジャン・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			●					
		みかんゼリー	みかんゼリー								
2	火	プルコギ	牛肉スライス・にんじん・ピーマン(4色)スライス・玉ねぎ・おろしにんにく・なたね油・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・コチジャン・一味とうがらし・かたくり粉			●					
		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			●					
		もやしのナムル	だいずもやし・きゅうり・白ごま・なたね油・ごま油・こいくちしょうゆ			●					
		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・ポークパイオン			●					
3	水	平つくねのエビあんかけ	キャベツ入り平つくね・なたね油・グリーンピース・エビ・料理酒・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・チキンパイオン・かたくり粉			●			●		
		大根のピリ辛炒め	大根・生揚げ〔小〕・豚肉スライス・冷さやいんげん・おろしにんにく・トウバンジャン・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●					
		ほうれん草の煮びたし	ほうれん草・さつま揚げスライス・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●					
		わかめスープ【兵庫区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークパイオン			●					
4	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			●					
		小松菜のガーリック炒め	小松菜・にんじん・県産親鶏素焼きスライス・なたね油・塩・こしょう・ガーリック								
		牛肉とごぼうのきんぴら	牛肉糸切・ごぼう(せん切り)・冷さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ			●					
		わかめスープ【東灘区・北区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークパイオン			●					
5	金	ベジタブルカレー	ベジタブルカレー								
		トンカツ	豚ヒレカツ・なたね油			●					
		他人とじ	牛肉スライス・豆腐・液卵・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕・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								
8	月	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〕			●					
		揚げポークしゅうまい	ポークシュウマイ・なたね油			●					
		きゅうりの中華づけ	きゅうり・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま			●					
9	火	鶏肉のみそ煮	鶏肉皮付・おろししょうが・凍り豆腐・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮(短冊)・冷さやいんげん・角こんにゃく・なたね油・削り節〔だし用〕・砂糖・こいくちしょうゆ・白みそ			●					
		マグロの揚げ煮	マグロ〔角切り〕・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・白ごま・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・かたくり粉			●					
		小松菜とたくあん炒め物	小松菜・きざみたくあん(白)・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
10	水	ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ								
		かぼちゃのコロッケ	かぼちゃコロッケ・なたね油			●					
		きゅうりと大根のおかかあえ	きゅうり・大根・マグロ油漬・にんじん・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・かつお節			●					
11	木	白菜のさっぱり煮	千切りかまぼこ・にんじん・白菜・砂糖・こいくちしょうゆ・レモン果汁・削り節〔だし用〕			●					
		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								
		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								
		チンジャオロウスウ	豚肉糸切・砂糖・こいくちしょうゆ・にんじん・ピーマン・たけのこ水煮(短冊)・おろししょうが・料理酒・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース・かたくり粉			●					
		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〕			●					
12	金	グレープゼリー	グレープゼリー								
		牛肉のボン酢炒め	牛肉スライス・小松菜・にんじん・玉ねぎ・オリーブオイル・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・酢・料理酒・塩・こしょう			●					
		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〕			●					
		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〕			●					

2025年12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
15	月	牛肉と大豆の洋風煮込み	牛肉スライス・水煮大豆・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・神戸市内産オニオンソテー・なたね油・デミグラスソース・チキンブイヨン・ホールトマト・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・ガーリック・パプリカ			●					
		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			●					
		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			●			●	●	
		ゆかりふりかけ	ふりかけ(ゆかり)								
16	火	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			●					
		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			●					
		さつまいもと豚肉のしょうが煮	さつまいも(乱切り)・豚肉スライス・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〕			●					
		ひじき入り揚げぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油			●					
		すまし汁【灘区】	わかめ・ゆば・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕			●					
17	水	ポークチャップ	豚肉カット〔もも〕・玉ねぎ・にんじん・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								
		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								
		切干し大根の炒め煮	切り干しだいこん・鶏肉皮引ひき肉・にんじん・なたね油・カレー粉・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			●					
		すまし汁【兵庫区】	わかめ・ゆば・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕			●					
18	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			●					
		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・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・こしょう			●					
		白菜の煮びたし	白菜・竹輪(きざみ)・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●					
		すまし汁【東灘区・北区】	わかめ・ゆば・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕			●					
19	金	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			●					
		キャベツとウインナーのソテー	キャベツ・チキンウインナー・スライス・なたね油・塩・こしょう								
		パプリカのマリネ	パプリカ(赤スライス)・パプリカ(黄スライス)・カットベーコン・大根・パセリ・なたね油・砂糖・酢・塩								
		里いものみそ煮	冷凍さといも(カット)・冷さやいんげん・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		アセロラミニゼリー	アセロラゼリー								
22	月	すき焼き	牛肉スライス・焼き豆腐・にんじん・白菜・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			●					
		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〕			●					
		タラのから揚げ	タラ・塩・こしょう・かたくり粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		ごまひじきふりかけ	ふりかけ〔ひじきウエット〕			●					
23	火	鶏肉のから揚げ	鶏肉皮付・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・米粉・なたね油			●					
		キャベツのゆかりあえ	キャベツ・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・ゆかり粉			●					
		ポテトサラダ	ポークハム・じゃがいも〔角小〕・にんじん・きゅうり・ノンエッグドレッシング			●					
		カレー肉そば	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								
24	水	和風ハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・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			●					
		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			●					
		牛肉とマカロニのトマト煮	ツイストマカロニ・牛肉スライス・じゃがいも〔角小〕・玉ねぎ・グリーンピース・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・ウスターソース・料理ワイン・塩			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物 ゆずゼリー	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 ゆずゼリー			●					

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
810kcal	32.7g	335mg	113mg	3.9mg	374μgRAE	0.48mg	0.57mg	37mg	4.5g	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。