



令和7年 12月 献立表 (八多義務教育学校 7～9年生)

アレルギーチェック用記載例: ☐=食べる ☒=食べない (代替食持参もしない) ☒=代替食持参 ☒=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

★=冬至料理



◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む☐ 飲まない☐
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	
献立	☐ ごはん(小)	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん(小)	☐ ごはん	
	☐ あじのたつた揚げ	☐ ふりかけ(のり)	☐ お米と野菜ふりかけ	☐ ふりかけ(おかか)	☐ ハッシュドベジタブル	☐ ささみカツ	☐ 鶏肉のみそがらめ	☐ 和風ハンバーグ	☐ いわしフライ	☐ 焼そば	☐ ポークカレー	
	☐ ★ほうとう	☐ 鶏肉と野菜のうま煮	☐ ミートボールのチリソース	☐ コロッケ	☐ ゆで野菜(ブロッコリー)	☐ みそ汁	☐ みかん	☐ 野菜のクリームスープ	☐ そえ野菜(キャベツ)	☐ たまねぎのレモンソテー	☐ ツナキャベツ	
	☐ キャベツと豚肉の甘辛炒め	☐ 切干し大根のカレー炒め	☐ 春雨スープ	☐ みそ汁	☐ ハッシュドベジタブル ☐ ブロッコリー ☐ 青じそドレッシング	☐ 豚肉と野菜のスープ	☐ みかん	☐ さつまいもと大豆のかりんとう	☐ アップルゼリー	☐ わかさぎのカレー揚げ	☐ あらびきソーセージ	
おかずの内容(g)	あじ 1切(50) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 0.6 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 冷凍ほうとう(めん) 58.5 冷凍鶏肉皮付 45.5 料理酒 0.98 かぼちゃ 26 にんじん 13 だいこん 39 青ねぎ 3.9 干ししいたけ 0.39 合わせみそ 6.5 こいくちしょうゆ 5.2 みりん 2.6 削節 2.6 冷凍豚肉 15 キャベツ 30 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.01	ふりかけ(のり) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 切干しだいこん 7.8 冷凍牛肉ひき肉 19.5 にんじん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.95 ウスターソース 3.9 料理酒 1.3 みりん 1.95 カレー粉 0.26	ふりかけ(お米と野菜) 1袋(27) レバーミートボール 5個(75) なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 19.5 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 チキンパイオン(ストレート) 7.8 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 1.3 マトケチャップ 7.8 酢 3.25 料理酒 1.3 トウモロコシ 0.13 片栗粉 0.91 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 ほうれん草 19.5 たまねぎ 39 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03	ふりかけ(おかか) 1袋(2) ポテトコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 にんじん 52 まぐろ油漬 26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02 木綿豆腐 45.5 油揚げ 3.9 冷凍こまつな 19.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6	ハッシュドベジタブル 234 たまねぎ 30 にんじん 16 マッシュルーム 16 ハヤシシルウ 16 トマト 1.8 植物油脂 1.6 調味料等	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 26 しょうが 0.78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 白ごま 2.6 赤みそ 5.2 砂糖 1.3 みりん 2.6 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 こまつな 19.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	鶏レバー 1個(60) なたね油(いため用) 0.4 チキンパイオン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 45.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 削節 1.3 みかん 1個(85)	冷凍鶏肉皮付 39 にんじん 26 キャベツ 39 だいこん 32.5 なたね油(いため用) 0.78 バター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 32.5 チキンパイオン(濃縮) 6.5 料理ワイン 1.3 塩 0.78 こしょう 0.03 さつまいも 52 なたね油(揚げ用) 1.95 炒りだいず 9.1 黒砂糖 5.2 塩 0.13	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 ウスターソース 1袋(5) キャベツ 39 だいこん 32.5 なたね油(いため用) 0.78 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9 木綿豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 じゃがいも 26 にんじん 13 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 合わせみそ 15.6 削節 2.6 アップルゼリー 1個(60)	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.78 青ねぎ 6.5 なたね油(ため用) 0.78 ウスターソース 9.1 料理酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03 たまねぎ 52 チキンハム 19.5 なたね油(いため用) 0.52 レモン果汁 2.6 砂糖 1.3 塩 0.26 こしょう 0.01 わかさぎ 30 塩 0.3 カレー粉 0.25 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2	冷凍豚肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ 15.6 ポークパイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 1.56 冷凍チキンパイオン 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5	
	日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき 算出しています。			
	献立	☐ 芽芽玄米入りごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ 大豆ごはん	☐ パン	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき 算出しています。			
		☐ 大根のみそ煮	☐ 鶏肉のトマトソース	☐ すき焼き	☐ スパイシーチキン	☐ 高野の五目煮	☐ こはんと大豆ごはんの具	☐ いちごジャム	エネルギー 782kcal			
☐ 豚肉とふの卵とじ		☐ チンゲン菜とコーンのスープ	☐ カリフラワーの米粉揚げ	☐ スープ煮	☐ ★かぼちゃのそぼろあんかけ	☐ ますのから揚げ	☐ クリームシチュー	たんぱく質エネルギー比 16.1%				
		☐ ブロッコリーといかの炒め物		☐ ミニゼリー(洋なし)	☐ しゅうまいのから揚げ(えび)	☐ 沢煮 梔	☐ 小魚の米粉揚げ	脂肪エネルギー比 27.9%				
おかずの内容(g)	だいこん 71.5 冷凍鶏肉皮付 45.5 竹輪 19.5 にんじん 19.5 角こんにやく 13 なたね油(いため用) 0.78 合わせみそ 6.5 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 削節 1.3 おつゆふ 6.5 冷凍液卵 26 冷凍豚肉 19.5 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 削節 1.3	冷凍鶏肉皮付 78 料理ワイン 1.3 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.26 ホールトマト 26 砂糖 0.39 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 塩 0.39 こしょう 0.03 片栗粉 0.65 チンゲン菜 3.9 豚肉 26 にんじん 13 たまねぎ 19.5 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04 冷凍ブロッコリー 38 なたね油(いため用) 0.4 うすくちしょうゆ 1 料理酒 1 塩 0.1 ガリック 0.02	牛肉 45.5 冷凍焼き豆腐 45.5 にんじん 15.6 はくさい 78 白ねぎ 19.5 糸こんにやく 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 7.8 料理酒 2.6 冷凍カリフラワー 52 米粉 13 塩 0.39 なたね油(揚げ用) 7.8	冷凍鶏肉皮付 1個(50) プレーンヨーグルト 1.5 トマトケチャップ 1 ウスターソース 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 パプリカ 0.03 カレー粉 0.2 ガラムマサラ 0.04 片栗粉 4.8 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 カットベーコン 26 にんじん 26 キャベツ 65 たまねぎ 26 冷凍ホールコーン 9.1 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 洋なしゼリー(ミニ) 1個(21)	凍り豆腐 13 冷凍豚肉 39 にんじん 26 たまねぎ 45.5 冷凍さやいんげん 6.5 角こんにやく 13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 冷凍かぼちゃ皮付 58.5 冷凍鶏肉皮引き肉 39 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.39 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.65 片栗粉 0.52 しゅうまい(えび) 2個(36) なたね油(揚げ用) 1.5	蒸しだいず 13 冷凍油揚げ 3.9 しらす干し 3.9 にんじん 6.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 削節 0.13 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 39 冷凍豚肉系切 13 にんじん 19.5 だいこん 26 ごぼう 19.5 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.52 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 キャベツ 26 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキンパイオン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 煮干し 11.7 米粉 3.9 なたね油(揚げ用) 1.95 冷凍ほうれん草 45.5 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.03 ガリック 0.03	カルシウム 363 mg マグネシウム 103 mg 鉄 3.6 mg ビタミンA 557 μgRAE ビタミンB1 0.51 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 34 mg 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 2.7 g				

「ハッシュドベジタブル」の使用について

12月5日(金)



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。

賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。

主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へお問い合わせください。

「ハッシュドベジタブル」の使用について

12月5日(金)



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。

賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。

主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児童に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へ問い合わせてください。

学校給食・食育だより

12月号

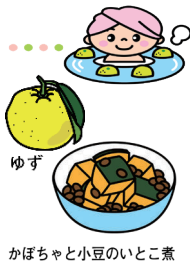


今年も残すところあとひと月です。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。給食にも行事食をとり入れ、食文化を学べるようにしています。12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそぼろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「沢煮脛」や、だいこんを使った「野菜のクリームスープ」など体が温まる汁物が登場します。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

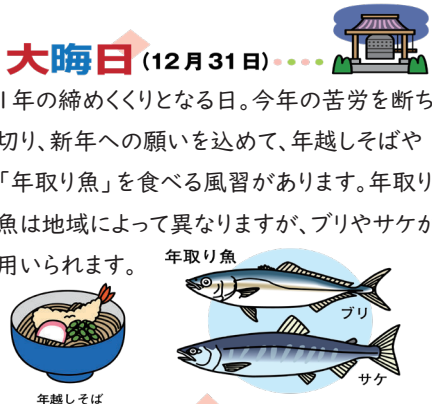
冬至 (12月22日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～)

おせち料理

一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



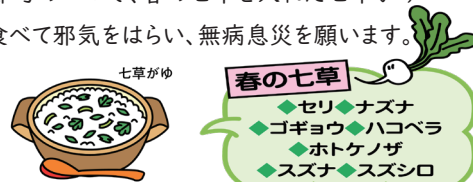
お雑煮

地域の食材を使ったもち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



冬休みの食生活～10のポイント



た べすぎに気を つけよう 	の み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆが旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さいを たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めて とろう 	★以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを 過ごしましょう！	

神戸市での環境にやさしい農業の取組み

神戸市では、持続可能な農業の振興を進めており、地域内での資源を利用し、環境への負荷を減らした栽培による環境にやさしい農業を推進しています。

有機農業とは

化学肥料・農薬を使わず、可能な限り環境に配慮しており、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。12月の給食には、有機農業で生産されたにんじんを使った料理が登場する予定です。

給食には、有機農産物を含む、環境にやさしい、新鮮な「BE KOBE 農産物」を使っています。

このマークが目印 66 ⇒

BE KOBE



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物 (こうべ旬菜) 使用予定
キャベツ・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定
にんじん・白ねぎ



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索