

2026年1月 神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

1 地区

◆飲用牛乳のチェック ☒ をしてください。  
☐ 飲む    ☐ 飲まない

年    組    名前

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 |
|------|-------|----------------|--|---|---|----|----|-----|----|----|-----|
| 7 水  |       | ごはん            | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ハンバーグ          | チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース                              |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 小松菜とたくあんのおかか炒め | 冷凍こまつな・きざみたくあん・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・かつお節・塩  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 野菜スープ          | 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)・ポークパイヨン・淡口醤油・塩・胡椒・塩                     |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 8 木  |       | みかんゼリー         | みかんゼリー   |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん            | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | つくだに(ひじきのり)    | つくだに(ひじきのり)  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | アカウオのから揚げ      | あかうお・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 9 金  |       | さつまいもと栗の甘煮     | 冷凍さつまいも・栗甘露煮・砂糖・塩  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 雑煮             | もち・冷凍鶏肉皮付・料理酒・にんじん・冷凍ほうれんそう・だいこん・淡口醤油・塩・だしパック・出しこんぶ・塩                                |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん            | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 筑前煮            | 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            |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 13 火 |       | 豚肉とキャベツの甘辛炒め   | 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                                   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | きゅうりの中華づけ      | きゅうり・胡麻油・砂糖・濃口醤油・酢・白胡麻・塩   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん            | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ビーフカレー         | 冷凍牛肉・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)・カレールウ(粉末)・ポークパイヨン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩 |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 14 水 |       | チキンハムカツ        | ハムカツ・なたね油(揚げ用)   |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ほうれん草とコーンのソテー  | 冷凍ほうれんそう・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | パン             | コッペパン  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ホキのケチャップソース    | ホキ・料理酒・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)  |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 15 木 |       | ケチャップソース       | ケチャップソース   |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | バジルポテト         | カットポテト・兵庫県産バジルペースト・荒挽ミニカクテルウインナー・にんじん・おろしにんにく・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩                      |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | スープ煮           | 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)・ポークパイヨン・料理ワイン・塩・胡椒                        |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん            | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 16 金 |       | 豚肉と厚揚げのみそ炒め    | 冷凍豚肉・冷凍生揚げ・キャベツ・たまねぎ・冷凍パプリカ(赤)・なたね油(いため用)・料理酒・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・塩                        |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | アジのつけ焼き        | あじ・料理酒・みりん・濃口醤油・なたね油(いため用)   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 白菜の煮びたし        | はくさい・竹輪・にんじん・砂糖・濃口醤油・だしパック   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 抹茶プリン          | 抹茶プリン  |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 19 月 |       | ごはん            | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | タッカンジョン        | 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                             |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 大根と小松菜のナムル     | だいこん・こまつな・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・濃口醤油・塩  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | トック            | 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・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークパイヨン・淡口醤油・塩・胡椒                |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 20 火 |       | パン             | コッペパン  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | いちごジャム         | いちごジャム   |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 鶏肉のから揚げ        | 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)   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | きゅうりと大根のツナあえ   | きゅうり・だいこん・にんじん・まぐろ油漬(菜種油)・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩                                      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 21 水 |       | 豆乳コーンポタージュ     | 豆乳・冷凍ホールコーン・スイートコーンペースト・にんじん・たまねぎ・米粉のホワイトルウ・白みそ・塩・胡椒・だしパック                           |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん            | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 鶏肉のうま煮         | 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                    |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ベーコンと野菜のグリル    | 冷凍カリフラワー・カットベーコン・なたね油(いため用)・塩・胡椒   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 22 水 |       | 切干し大根のカレー炒め    | 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                            |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん            | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ごまわかめふりかけ      | ふりかけ(わかめ)  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 鶏肉のはちみつしょうが焼き  | 冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)・おろししょうが・はちみつ・濃口醤油・料理酒・片栗粉                                  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 23 水 |       | 五色きんぴら         | 冷凍豚肉糸切・ごぼう・にんじん・冷凍さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩                            |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | みそ汁            | はくさい・だいこん・冷凍豆腐・冷凍油揚げ・にんじん・合わせみそ・だしパック  |   |   |    |    |     |    |    |     |

2026年1月 神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

1 地区

◆飲用牛乳のチェック ☒ をしてください。  
☐ 飲む ☐ 飲まない

年組名前

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 |
|------|-------|---------------|--|---|---|----|----|-----|----|----|-----|
| 22 木 |       | ごはん           | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 肉じゃが          | 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   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | マスの塩焼き        | ます・塩・なたね油(いため用)  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ひじきと油揚げの煮物    | ひじき・冷凍油揚げ・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  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 23 金 |       | ごはん           | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 鶏肉の照り煮        | 冷凍鶏肉皮付・にんじん・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・みりん・片栗粉   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | さつまいもコロケ      | さつまいもコロケ・なたね油(揚げ用)   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 沢煮椀           | 冷凍豚肉糸切・みずな・にんじん・だいこん・ごぼう・干しいたけ・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   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 26 月 |       | ひょうごの小麦パン     | ひょうごの小麦パン  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ポークビーンズ       | 冷凍豚肉・だいず水煮・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)・ポークブイヨン(濃縮)・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・パプリカ・塩・胡椒・塩 |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 焼き平つくね        | キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ボイルブロッコリー     | 冷凍ブロッコリー・塩   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 27 火 |       | 中華ドレッシング      | 中華ドレッシング   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん           | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 鶏肉のピリ辛煮       | 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   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 小松菜ともやしのごまサラダ | 冷凍ごまつな・だいずもやし・冷凍ホールコーン・塩   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 28 水 |       | ごまドレッシング      | ごまドレッシング   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | とんじがスープ       | 冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・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  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん           | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | サワラの甘酢づけ      | さわら・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・にんじん・たまねぎ・砂糖・濃口醤油・酢・塩   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 29 木 |       | 黒豆            | 黒豆煮豆   |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | かす汁           | 冷凍豚肉・冷凍油揚げ・にんじん・だいこん・青ねぎ・つきごんにゃく・酒かす・合わせみそ・淡口醤油・だしパック・塩  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ゆずゼリー         | ゆずゼリー  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん           | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 30 金 |       | ビビンバ          | 冷凍牛肉糸切・濃口醤油・冷凍ほうれんそう・にんじん・だいこん・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・塩  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ひじき入り揚げぎょうざ   | ひじき入りぎょうざ・なたね油(揚げ用)  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | チンゲン菜とコーンのスープ | チンゲン菜・冷凍豚肉・にんじん・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・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | ごはん           | 精白米  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 大根のみそ煮        | だいこん・冷凍鶏肉皮付・竹輪・にんじん・角こんにゃく・なたね油(いため用)・料理酒・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | じゃがいもとひじきの煮物  | 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  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | いんげんのピリ辛炒め    | 冷凍さやいんげん・冷凍豚肉・なたね油(いため用)・おろしにんにく・トウバンジャン・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒・塩   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | アップルミニゼリー     | アップルゼリー(ミニ)  |   |   |    |    |     |    |    |     |

| 中学生一食あたり | 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 |
|----------|---------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|-------|------|-------|
| 平均栄養量    | 822kcal | 32.9g | 343mg | 122mg  | 3.8mg | 326μgRAE | 0.50mg | 0.57mg | 38mg  | 6.5g | 2.8g  |

○平均栄養量には牛乳(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。