

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

2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 |
|-----|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|-----|----|----|-----|
| 4火  |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | つくだに(兵庫のり)     | つくだに(兵庫のり)                                                                                              |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | 鶏肉とコーンのトマト煮    | 冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・冷凍ホールコーン・おろしにんにく・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・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・胡椒・塩 |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | ホキの塩焼き         | ホキ・塩・なたね油(いため用)                                                                                         |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 5水  |       | ベーコンときのこのスパゲティ | 兵庫県産パスタ・カットベーコン・たまねぎ・冷凍しめじ・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・淡口醤油・塩                                                 |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | 大和煮            | 冷凍牛肉・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たけのこ水煮・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                                     |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | 春巻き            | 春巻・なたね油(揚げ用)                                                                                            |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 6木  |       | きゅうりとしらすの酢の物   | きゅうり・しらす干し・砂糖・酢・塩                                                                                       |   |   |    |    |     | ●  | ●  |     |
|     |       | パン             | コッペパン                                                                                                   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | アジのケチャップソース    | あじ・料理酒・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース                                                           |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | ごぼうサラダ         | ごぼう・ポークハム・なたね油(いため用)・にんじん・きゅうり・塩                                                                        |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 7金  |       | ごまドレッシング       | ごまドレッシング                                                                                                |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | 押麦と野菜のスープ煮     | 押麦・冷凍鶏肉皮付・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・淡口醤油・料理ワイン・塩・胡椒                                   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | マーボー豆腐         | 冷凍豆腐・冷凍豚肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・ポークブイヨン(濃縮)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉    |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 10月 |       | 鶏肉のさっぱり煮       | 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)・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒                                                            |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | ポイルブロッコリー      | 冷凍ブロッコリー・塩                                                                                              |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | アイランドドレッシング    | アイランドドレッシング                                                                                             |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 11火 |       | 小松菜まんじゅうのあんかけ  | 県内産こまつなまんじゅう・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉                                                                  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | ひじきとツナの煮物      | ひじき・まぐろ油漬・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・だしパック・塩                                                       |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | 鶏肉のしょうが汁       | 冷凍鶏肉皮付・料理酒・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・おろししょうが・淡口醤油・塩・胡椒・だしパック                                             |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | ピーチミニゼリー       | ピーチゼリー(ミニ)                                                                                              |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 12水 |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | 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                                           |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | サケの塩焼き         | さけ・塩・なたね油(いため用)                                                                                         |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | ほうれん草のソテー      | 冷凍ほうれんそう・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩                                                                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 13木 |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | サワラのたつた揚げ      | さわら・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)                                                                      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | もやしのソテー        | まぐろ油漬・だいずもやし・青ねぎ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・塩・胡椒・塩                                                          |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | とんじゃがスープ       | 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                                                   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 14金 |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | 焼鳥風煮           | 冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・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・片栗粉                                                      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | きゅうりのおかかあえ     | きゅうり・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・かつお節・塩                                                                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | さつま汁           | 冷凍豚肉・冷凍さつまいも・にんじん・だいこん・ごぼう・青ねぎ・つきこんにゃく・合わせみそ・だしパック・塩                                                    |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 17月 |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | ポークカレー         | 冷凍豚肉・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)・ポークブイヨン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩                    |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | ささみカツ          | ポテトとお米のささみカツ・なたね油(揚げ用)                                                                                  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | キャベツとコーンのソテー   | キャベツ・冷凍ホールコーン・にんじん・なたね油(いため用)・濃口醤油・塩・胡椒・塩                                                               |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | 食べる小魚(芋けんぴ入り)  | たべる小魚(いもけんぴ入)                                                                                           |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | ごはん            | 精白米                                                                                                     |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | 焼き平つくね         | キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)                                                                                   |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |       | ほくほく肉さつま       | 冷凍さつまいも・冷凍牛肉・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・だしパック                                                      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |       | きのこスープ         | 冷凍しめじ・冷凍えのきたけ・干しいたけ・冷凍豚肉・冷凍豆腐・にんじん・青ねぎ・おろししょうが・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                         |   |   | ●  |    |     |    |    |     |

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

2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<br>表示 | 料理名           | 食材                                                                             | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ |
|-----|-------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|-----|----|----|-----|
| 18火 |             | ごはん           | 精白米                                                                            |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | 豚肉のなんばんづけ     | 冷凍豚肉カット・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                           |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | ひじきと高野豆腐の炒り煮  | ひじき・凍り豆腐・にんじん・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・だしパック・塩                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | フォーガー         | 平めんビーフン・冷凍鶏肉皮付・冷凍ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・チキンブイヨン(濃縮)・砂糖・ナンプレー(ニョクマム)・塩・胡椒・塩           |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 19水 |             | ごはん           | 精白米                                                                            |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | マスのから揚げ       | ます・塩・胡椒・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・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩                                     |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | けんちん汁         | 冷凍鶏肉皮付・冷凍豆腐・冷凍油揚げ・冷凍さといも・にんじん・冷凍ほうれんそう・ごぼう・干しいたけ・なたね油(いため用)・淡口醤油・料理酒・塩・だしパック・塩 |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 20木 |             | パン            | コッペパン                                                                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | りんごジャム        | りんごジャム                                                                         |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | 鶏肉のソテー        | 冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)                                                      |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | カリフラワーのカレーマリネ | 冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩                                                         |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | ジュリエンスープ      | カットベーコン・じゃがいも・にんじん・こまつな・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒・塩                   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 21金 |             | ごはん           | 精白米                                                                            |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | ごまさけふりかけ      | ふりかけ(さけ)                                                                       |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | 鶏肉のうま煮        | 冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・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            |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | キャベツと豚肉のソテー   | 冷凍豚肉・キャベツ・たまねぎ・料理酒・なたね油(いため用)・塩・胡椒・濃口醤油・塩                                      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | ほうれん草のおひたし    | 冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩                                                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 25火 |             | ごはん           | 精白米                                                                            |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | カツオのフライ       | かつおカツ・なたね油(揚げ用)                                                                |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | こんぶ豆          | きざみこんぶ・だいず水煮・にんじん・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・だしパック・塩                                      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | 沢煮椀           | 冷凍豚肉糸切・冷凍ほうれんそう・じゃがいも・にんじん・ごぼう・冷凍えのきたけ・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・塩       |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 26水 |             | ごはん           | 精白米                                                                            |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | 大根のうま煮        | 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)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩                      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | 豚肉のしょうが炒め     | 冷凍豚肉・たまねぎ・青ねぎ・おろししょうが・濃口醤油・みりん・料理酒・なたね油(いため用)                                  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | いんげんのごまあえ     | 冷凍さやいんげん・白胡麻・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・塩                                              |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 27木 |             | パン            | コッペパン                                                                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | 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                        |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | ツナポテト         | まぐろ油漬・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩                                  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | 豚肉とれんこんのスープ   | 冷凍豚肉・れんこん水煮・にんじん・だいこん・白ねぎ・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒         |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 28金 |             | ごはん           | 精白米                                                                            |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | 牛肉とキャベツの甘辛炒め  | 冷凍牛肉・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                             |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | 小松菜コロッケ       | 小松菜コロッケ・なたね油(揚げ用)                                                              |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|     |             | みそ汁           | 冷凍豆腐・冷凍油揚げ・チンゲンサイ・にんじん・神戸市産合わせみそ・だしパック                                         |   |   |    |    |     |    |    |     |
|     |             | いちじくゼリー       | 県産いちじくゼリー                                                                      |   |   |    |    |     |    |    |     |

| 中学生一食あたり<br>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 |
|-------------------|---------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|-------|------|-------|
|                   | 806kcal | 33.6g | 328mg | 123mg  | 4.1mg | 387μgRAE | 0.57mg | 0.59mg | 31mg  | 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。