

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

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
7水		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)								
		さつまいもと栗の甘煮	冷凍さつまいも・栗甘露煮・砂糖・塩								
8木		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								
		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			●					
9金		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)・ポークパイオン・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		みかんゼリー	みかんゼリー								
		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			●					
13火		さつまいもコロッケ	さつまいもコロッケ・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			●					
		ごはん	精白米								
		ごまわかめふりかけ	ふりかけ(わかめ)								
14水		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			●					
		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								
		ごはん	精白米								
15木		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			●					
		パン	コッペパン			●					
16金		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			●					
		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								
19月		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								
		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			●					
20火		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			●					
		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			●					
21水		抹茶プリン	抹茶プリン								
		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			●					
22水		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)・ポークパイオン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
		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)・ポークパイオン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩			●					
		チキンハムカツ	ハムカツ・なたね油(揚げ用)								
23水		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			●					

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

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
22木		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)								
		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ィンナー・にんじん・おろしにんにく・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
23金		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)・ポークパイオン・料理ワイン・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			●					
26月		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)								
		ごはん	精白米								
		ピビンバ	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			●					
27火		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)・ポークパイオン・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			●					
28水		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・つきこんにゃく・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								
29木		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	冷凍こまつな・だいずもやし・冷凍ホールコーン・塩								
		ごまドレッシング	ごまドレッシング			●					
		とんじかがスープ	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)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
30金		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)・ポークパイオン(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								
31土		中華ドレッシング	中華ドレッシング			●					
		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			●					
		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			●					
32日		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			●					

中学生一食あたり
平均栄養量

エネルギー
822kcal

たんぱく質
32.9g

カルシウム
343mg

マグネシウム
122mg

鉄
3.8mg

ビタミンA
326μgRAE

ビタミンB1
0.50mg

ビタミンB2
0.57mg

ビタミンC
38mg

食物繊維
6.5g

食塩相当量
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