

2026年3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)
※赤字での表示は「卵除去対応料理」です。

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
2月		ごはん	精白米								
		ヒメダイのから揚げ	ひめだい・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		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			●					
		すまし汁	ちらしかまぼこ(梅)・にんじん・だいこん・冷凍えのきたけ・わかめ・淡口醤油・塩・だしパック・出しこんぶ			●					
3火		ひしもち	ひし餅								
		ごはん	精白米								
		アジのねぎだれ	あじ・おろししょうが・料理酒・米粉・なたね油(いため用)・白ねぎ・砂糖・濃口醤油・酢			●					
		ほうれん草とウィンナーのソテー	荒挽ミニカクテルウィンナー・冷凍ほうれんそう・なたね油(いため用)・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
4水		豚汁	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								
		ごはん	精白米								
		のりふりかけ	ふりかけ(のり)								
		牛肉とマカロニのトマト煮	ツイストマカロニ・冷凍牛肉・じゃがいも・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・塩・塩			●					
5木		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり・冷凍鶏肉皮付・冷凍生揚げ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒・トウバンジャン・塩			●					
		神戸にんじん天の煮びたし	神戸にんじん天・冷凍こまつな・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		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								
6金		ポイルカリフラワー	冷凍カリフラワー・塩								
		ごまドレッシング	ごまドレッシング			●					
		ジュリエンスープ	カットベーコン・じゃがいも・にんじん・冷凍こまつな・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								
		ごはん	精白米								
9月		フライドチキン	冷凍鶏肉皮付・おろししょうが・おろしにんにく・濃口醤油・砂糖・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
		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			●					
		お祝い汁	なると(祝)・冷凍油揚げ・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			●					
		桜もち	桜もち								
10火		ごはん	精白米								
		大和煮	冷凍牛肉・だいた水煮・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			●					
		平つくねの照り焼き	神戸市産キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉			●					
		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			●					
11水		ごはん	精白米								
		サワラの西京焼き	さわら・白みそ・砂糖・料理酒・みりん・なたね油(いため用)								
		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			●					
		豚肉と野菜のスープ	冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍こまつな・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・塩			●					
12木		日向夏ゼリー	日向夏ゼリー								
		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)								
12木		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			●					
		パン	コッペパン			●					
		みかんジャム	みかんジャム								
		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								
12木		にんじんコロッケ	にんじんコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		キャベツのカレー炒め	キャベツ・にんじん・なたね油(いため用)・カレー粉・塩・塩								

2026年3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

年組名前

◆飲用牛乳のチェック ☒ をしてください。
☐ 飲む ☐ 飲まない

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)
※赤字での表示は「卵除去対応料理」です。

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
13金		ごはん	精白米								
		豚肉のかわり揚げ	冷凍豚肉角切・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
		栄養満点!やみつきなムル	竹輪・こまつな・にんじん・切干しだいこん・白胡麻・おろしにんにく・なたね油(いため用)・胡麻油・濃口醤油・塩			●					
		鶏肉のしょうが汁	冷凍鶏肉皮引・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			●					
17火		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)								
		もやしのソテー	まぐろ油漬(菜種油)・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								
		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			●					
18水		フルーツ杏仁風プリン	フルーツ杏仁風プリン								
		ごはん	精白米								
		親子煮	冷凍鶏肉皮付・冷凍液卵・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・だしパック	●		●					
		ベーコンと野菜のグリル	冷凍ブロッコリー・カットベーコン・なたね油(いため用)・塩・胡椒								
19木		きんぴらごぼう	ごぼう・つきこんにゃく・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
		ごはん	精白米								
		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・なたね油(いため用)・濃口醤油・料理酒・みりん			●					
		きゅうりと大根のおかかあえ	きゅうり・だいこん・まぐろ油漬(菜種油)・にんじん・なたね油(いため用)・淡口醤油・みりん・かつお節・塩			●					
23月		みそ汁	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・合わせみそ・だしパック								
		洋なしミニゼリー	洋なしゼリー(ミニ)								
		ごはん	精白米								
		マーボー豆腐	冷凍豆腐・冷凍牛肉ひき肉・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・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉			●					
		春巻き	春巻・なたね油(揚げ用)			●					
		白菜の煮びたし	はくさい・さつま揚げ・にんじん・砂糖・濃口醤油・だしパック			●					

中学生一食あたり
平均栄養量

エネルギー
812kcal

たんぱく質
32.4g

カルシウム
339mg

マグネシウム
117mg

鉄
4.4mg

ビタミンA
322μgRAE

ビタミンB1
0.50mg

ビタミンB2
0.57mg

ビタミンC
33mg

食物繊維
7.3g

食塩相当量
2.8g

○平均栄養量は牛乳(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

給食の魅力を発信中！
フォローしてね！

神戸市学校給食会