

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

3地区

年 組 名前			◆飲用牛乳のチェック <input checked="" type="checkbox"/> をしてください。											
日付	チアラギ	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 つくだに(ひじきのり) アカウオのから揚げ さつまいもと栗の甘煮 雑煮	精白米 つくだに(ひじきのり) あかうお・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用) 冷凍さつまいも・栗甘露煮・砂糖・塩 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						●					
8 木		ごはん ビーフカレー チキンハムカツ ほうれん草とコーンのソテー	精白米 冷凍牛肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリンピース・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 ハムカツ・なたね油(揚げ用) 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				●							
9 金		パン いちごジャム 鶏肉のから揚げ さゆうりと大根のツナあえ 豆乳コーンポタージュ	コッペパン いちごジャム 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) さゆうり・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・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				●							
13 火		ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め アジのつけ焼き 白菜の煮びたし 抹茶プリン	精白米 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 あじ・料理酒・みりん・濃口醤油・なたね油(いため用) 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				●							
14 水		ごはん タッカンジョン 大根と小松菜のナムル トップ	精白米 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 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 トップ・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)・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒				●							
15 木		ごはん 大根のみそ煮 じゃがいもとひじきの煮物 いんげんのピリ辛炒め アップルミニゼリー	精白米 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 まぐろ油漬(菜種油)・ひじき・カットボテト・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 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 アップルゼリー(ミニ)				●							
16 金		パン ホキのケチャップソース ケチャップソース バジルボテト スープ煮	コッペパン 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 カットボテト・兵庫県産バジリレペースト・荒挽ミニカクテルワインナー・にんじん・おろしにんにく・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩 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)・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒				●							
19 月		ごはん 肉じゃが マスの塩焼き ひじきと油揚げの煮物	精白米 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 ます・塩・なたね油(いため用) 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				●							
20 火		ごはん 鶏肉の照り煮 さつまいもコロッケ 沢煮椀	精白米 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 さつまいもコロッケ・なたね油(揚げ用) 冷凍豚肉糸切・みずな・にんじん・だいこん・ごぼう・干ししいたけ・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				●							

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。

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

3地区

◆飲用牛乳のチェック をしてください。

年 組 名前

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)

※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
21 水		ごはん ハンバーグ	精白米 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 野菜スープ	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 カットベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリンピース・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒・塩	●							
		みかんゼリー	みかんゼリー								
22 木		ごはん 筑前煮	精白米 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 きゅうりの中華づけ	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・胡麻油・砂糖・濃口醤油・酢・白胡麻・塩	●							
		ごはん ごまわかめふりかけ 鶏肉のはちみつしょうが焼き 五色きんぴら	精白米 ふりかけ(わかめ) 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 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	●							
23 金		ごはん ごまわなかめふりかけ 鶏肉のはちみつしょうが焼き 五色きんぴら	精白米 ふりかけ(わかめ) 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 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 サワラの甘酢づけ 黒豆	精白米 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 黒豆煮豆	●							
26 月		かす汁 ゆずゼリー	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								
		ごはん 鶏肉のうま煮	精白米 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	●							
		ペーパンと野菜のグリル 切干し大根のカレー炒め	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								
28 水		ごはん ビビンバ	精白米 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 チンゲン菜とコーンのスープ	ひじき入りぎょうざ・なたね油(揚げ用) 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 鶏肉のピリ辛煮	精白米 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	●							
29 木		小松菜ともやしのごまサラダ ごまだれッシング とんじゅがスープ	冷凍こまつな・だいすもやし・冷凍ホールコーン・塩 ごまだれッシング 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								
		ひょうごの小麦パン ポークビーンズ	ひょうごの小麦パン 冷凍豚肉・だいす水煮・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリンピース・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 ボイルブロッコリー 中華ドレッシング	キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用) 冷凍ブロッコリー・塩 中華ドレッシング								

中学生一食あたり 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
	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

