

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

3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								
		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			●					
5水		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			●					
		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			●					
6木		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			●					
		ごはん	精白米								
7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			●					
		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			●					
10月		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								
11火		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)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒			●					
		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)								
12水		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)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
		ごはん	精白米								
13木		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			●					
14金		ピーチミニゼリー	ピーチゼリー(ミニ)								
		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			●					
15土		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								
		ごはん	精白米								
16日		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			●					
		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			●					
17月		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								
		マスのから揚げ	ます・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
18火		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			●					
		ごはん	精白米								
19水		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・チキンパイオン(濃縮)・砂糖・ナンプラー(ニョクマム)・塩・胡椒・塩								

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

3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 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								
		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			●					
19水		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			●					
20木		ほうれん草のおひたし	冷凍ほうれん草・濃口醤油・だしパック・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)			●					
21金		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			●					
		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)								
22土		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								
		ジュリエンヌスープ	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								
		ごはん	精白米								
		つくだに(兵庫のり)	つくだに(兵庫のり)			●					
23日		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)								
		ベーコンときこのスパゲティ	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								
24月		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			●					
		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								
25火		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								
26水		いちじくゼリー	県産いちじくゼリー								
		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			●					
27木		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								
		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			●					
28金		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								
		パン	コッペパン			●					

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
	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。