

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

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。											
			□飲む				□飲まない							
アレルギーチェック欄記入方法 : <input type="checkbox"/> =食べる <input checked="" type="checkbox"/> =食べない(代替食も持参しない) <input checked="" type="checkbox"/> =代替食持参 <input type="checkbox"/> =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	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
2月	ごはん	精白米												
	豚肉のしうが炒め	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					●							
	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)												
3火	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					●							
	ひしもち	ひし餅												
4水	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					●							
	平つくねの照り焼き	神戸市内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					●							
5木	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・マトケチャップ・ウスターーソース・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					●							
6金	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・ウスターーソース												
	ボイルカリフラワー	冷凍カリフラワー・塩												
	ごまだれッシング	ごまだれッシング						●						
	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・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												
9月	ごはん	精白米												
	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												
	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					●							
	ほうれん草とワインナーのソテー	荒挽ミニカツルワインナー・冷凍ほうれんそう・なたね油(いため用)・淡口醤油・塩・胡椒・塩					●							
	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												
11水	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・ウスターーソース・料理ワイン・塩・胡椒・塩												
	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												
12木	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												
	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					●							

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

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。									
<input type="checkbox"/> 飲む <input type="checkbox"/> 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								
	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								
	チングン菜とコーンのスープ		チングン菜・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								
	フルーツ杏仁風プリン		フルーツ杏仁風プリン								
17 火	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!やみつきナムル		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								
18 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								
	日向夏ゼリー		日向夏ゼリー								
19 木	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・冷凍グリノピース・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								
	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								
23 月	ごはん		精白米								
	マーポー豆腐		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	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
	812kcal	32.4g	339mg	117mg	4.4mg	322μgRAE	0.50mg	0.57mg	33mg	7.3g	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



給食の魅力を
発信中!
フォローしてね!

神戸市学校給食会

