2026年 神戸市小学校給食 12月給食カレンダー

港島学園

牛乳は毎回ついています

月	火	水	木	金
	1 冬だいこんは寒さであまみがましてみずみずしい ぶた肉とキャベツのちゅうかいため／アジのねぎだれ ごはん／だいこんのうまに	**2** シャキッと はごたえ うまみと栄養がつまった だいずもやし だいずもやしのナムル／平つくねのてり焼き パン／ポトフ	**3** 白身魚のホキはどんな料理にも合う魚 ブルーベリーゼリー ひじきと油あげのにもの／ホキのからあげ ごはん／けい肉のしょうがじる	**4** ケチャップのコクとうまみポークチャップ ベイクドポテト／ポークチャップ パン／たまごとコーンのスープ
7 月 とうふチゲとはとうふが入った具だくさんの韓国のにこみ料理 アセロラミニゼリー キャベツとコーンのソテー／けい肉のからあげ(2コ) ごはん／とうふチゲ	**8** 火 フォーガーは米粉の平めんを使ったベトナム料理 きゅうりとだいこんのツナあえ／トンカツ パン／フォーガー	**9** 水 和風ハンバーグはしょうゆ味のたれをかけて きんぴらごぼう／和風ハンバーグ ごはん／ぶた肉と野菜のスープ	**10** 木 ひじきには成長期に必要なカルシウムがたくさん キャベツとツナのソテー／ひじきのにもの ごはん／けい肉のうまに	**11** 金 だいずの栄養がたっぷり入った豆乳チャウダー ほうれんそうのソテー／カツオのフライ パン／豆乳チャウダー いちごジャム
14 月 にんにく・しょうがを使ったかおりゆたかなガーリック焼き さつまいものうまに／サワラのガーリック焼き ごはん／チンゲンサイとコーンのスープ ごまひじきふりかけ	**15** 火 ブロッコリーでビタミンCをおぎなう ボイルブロッコリー(フレンチドレッシング)／あげポークウインナー(2コ) パン／だいず入りチキンカレー	**16** 水 コンソメ味で野菜が食べやすい新しいメニュー チンゲンサイとツナのいためもの／ぶた肉のたつたあげ ごはん／とりだんご入りコンソメスープ	**17** 木 冬野菜のみずなとだいこんが入ったさわにわん ブルーベリーゼリー じゃがいものうまに／竹輪のいそべあげ ごはん／さわにわん	**18** 金 米粉を使ったしっとり食感のマフィン メープルマフィン ミートスパゲティ／けい肉のソテー(2コ) パン／とうふと野菜のスープ
21 月 はくさいと白ネギのうまみとあまみがたっぷり 切干しだいこんのツナいため／かぼちゃのそぼろあんかけ ごはん／すきやき	**22** 火 兵庫県産のいちじくを使ったゼリー いちじくゼリー こまつなのごまびたし／あげのふくめに ごはん／肉じゃが	**23** 水 神戸のめぐみに感謝「こうべ特産給食」 神戸こまつなコロッケ／牛肉とキャベツのあまからいため ごはん／みそしる 味つけのり(神戸市産)	**24** 木 人気のカレーうどんで心も体もポカポカに きゅうりのピクルス／マスのからあげ ごはん小／カレーうどん	

今月のPICK UPメニュー

神戸市西区・北区ではたくさんの種類の野菜を育てていて、給食でも神戸市産野菜を取り入れています。
「こうべ特産給食」は、神戸市産の食材をふんだんに取り入れています。



12/23㊌『こうべ特産給食』

使用予定の神戸市産食材

- ごはん　•味つけのり
- •牛肉とキャベツのあまからいため・・・キャベツ
- •神戸こまつなコロッケ・・・こまつな
- •みそしる・・・チンゲンサイ・神戸市産みそ

『神戸ベジセレクトメニュー』予定日
12/9㊋「ぶた肉と野菜のスープ」こまつな
12/17㊌「さわにわん」みずな

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

12月の目標：食事の大切さを知ろう



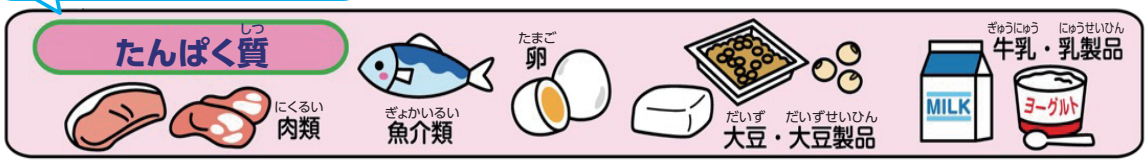
風邪に負けない丈夫な体をつくろう!

日が暮れるのが早くなり、朝晩の気温も低くなってきました。風邪や胃腸炎など感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、冬に備えましょう。



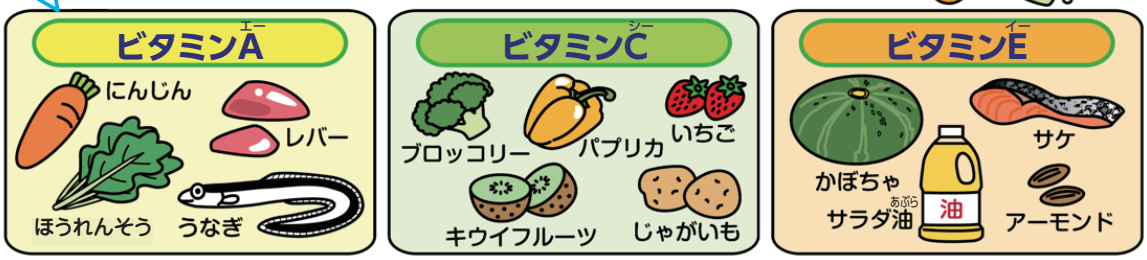
意識してとりたい栄養素と多く含む食品

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る







冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

給食では、冬至料理として**「かぼちゃのそぼろあんかけ」**が登場します。

かぼちゃは、「なんきん」ともよばれています。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



2026年12月　神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

港島学園

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	アレルギーチェック	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1 火		ごはん	精白米								
		だいこんのうまに	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			●					
		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			●					
		ぶた肉とキャベツのちゅうかいため	冷凍豚肉・濃口醤油・キャベツ・にんじん・なたね油（いため用）・胡麻油・料理酒・砂糖・濃口醤油・酢・白胡麻・塩			●					
2 水		パン	パン			●					
		平つくねのてり焼き	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			●					
		だいずもやしのナムル	だいずもやし・きゅうり・白胡麻・なたね油（いため用）・胡麻油・濃口醤油・塩			●					
		ポトフ	冷凍牛肉角切・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・セロリ・なたね油（いため用）・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒・カレー粉								
3 木		ごはん	精白米								
		ホキのからあげ	ホキ・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油（揚げ用）								
		ひじきと油あげのにもの	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			●					
		けい肉のしょうがじる	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			●					
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー								
4 金		パン	パン			●					
		ポークチャップ	冷凍豚肉・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・料理ワイン・塩・胡椒・片栗粉								
		ベイクドポテト	カットポテト2cm・なたね油（いため用）・塩・胡椒								
		たまごとコーンのスープ	冷凍液卵・冷凍ホールコーン・スイートコーンペースト・冷凍鶏肉皮引・にんじん・たまねぎ・なたね油（いため用）・胡麻油・チキンブイヨン（濃縮）・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒	●		●					
7 月		ごはん	精白米								
		けい肉のからあげ	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）			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・冷凍ホールコーン・なたね油（いため用）・濃口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		とうふチゲ	冷凍豆腐・白菜キムチ・冷凍豚肉・にんじん・にら・だいこん・はくさい・たまねぎ・おろししょうが・なたね油（いため用）・ポークブイヨン・合わせみそ・濃口醤油・料理酒			●					
		アセロラミニゼリー	アセロラゼリー（ミニ）								
8 火		パン	パン			●					
		トンカツ	豚ヒレカツ・なたね油（揚げ用）			●					
		きゅうりとだいこんのツナあえ	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			●					
		フォーガー	平めんビーフン・冷凍鶏肉皮引・ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・チキンブイヨン（濃縮）・砂糖・ナンプラー（ニョクマム）・塩・胡椒・塩								
9 水		ごはん	精白米								
		和風ハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油（いため用）・チキンブイヨン（濃縮）・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		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			●					
		ぶた肉と野菜のスープ	冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・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			●					
10 木		ごはん	精白米								
		けい肉のうまに	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			●					
		ひじきのにもの	冷凍豚肉糸切・ひじき・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			●					
		キャベツとツナのソテー	まぐろ油漬（菜種油）・キャベツ・おろししょうが・なたね油（いため用）・濃口醤油・みりん・料理酒・塩			●					
11 金		パン	パン			●					
		いちごジャム	いちごジャム								
		カツオのフライ	かつおカツ・なたね油（揚げ用）			●					
		ほうれんそうのソテー	冷凍ほうれんそう・なたね油（いため用）・濃口醤油・みりん・塩			●					
		豆乳チャウダー	豆乳・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）・米粉のホワイトルウ・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒・塩								
14 月		ごはん	精白米								
		ごまひじきふりかけ	ふりかけ（ひじき）			●					
		サワラのガーリック焼き	さわら・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック・なたね油（いため用）			●					
		さつまいものうまに	冷凍さつまいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・おろししょうが・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		チンゲンサイとコーンのスープ	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			●					

2026年12月　神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

港島学園

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	アレルギーチェック	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
15 火		パン	パン			●					
		だいず入りチキンカレー	冷凍鶏肉皮付・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・なたね油（いため用）・カレールウ（粉末）・チキンブイヨン（濃縮）・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・胡椒			●					
		あげポークウインナー	ポークウィンナー・なたね油（揚げ用）								
		ボイルブロッコリー	冷凍ブロッコリー・塩								
		フレンチドレッシング	フレンチドレッシング								
16 水		ごはん	精白米								
		ぶた肉のたつたあげ	冷凍豚肉角切・おろししょうが・おろしにんにく・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒・片栗粉・なたね油（揚げ用）			●					
		チンゲンサイとツナのいためもの	まぐろ油漬（菜種油）・チンゲン菜・にんじん・白胡麻・胡麻油・濃口醤油・みりん・塩			●					
		とりだんご入りコンソメスープ	兵庫県産鶏つくね・にんじん・たまねぎ・キャベツ・チキンブイヨン（濃縮）・淡口醤油・塩・胡椒			●					
17 木		ごはん	精白米								
		竹輪のいそべあげ	冷凍竹輪・米粉・あおさ・なたね油（揚げ用）								
		じゃがいものうまに	じゃがいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・おろししょうが・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		さわにわん	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			●					
18 金		パン	パン			●					
		けい肉のソテー	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油（いため用）								
		ミートスパゲティ	スパゲティ・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・冷凍グリンピース・なたね油（いため用）・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・塩			●					
		とうふと野菜のスープ	冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干ししいたけ・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		メープルマフィン	メープルマフィン								
21 月		ごはん	精白米								
		すきやき	冷凍牛肉・冷凍焼き豆腐・にんじん・はくさい・白ねぎ・糸こんにゃく・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
		かぼちゃのそぼろあんかけ	冷凍かぼちゃ皮付・なたね油（いため用）・冷凍鶏肉皮引ひき肉・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			●					
		切干しだいこんのツナいため	切干しだいこん・まぐろ油漬（菜種油）・冷凍ほうれんそう・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
22 火		ごはん	精白米								
		肉じゃが	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍さやいんげん・糸こんにゃく・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・だしパック・塩			●					
		あげのふくめに	冷凍生揚げ・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		こまつなのごまびたし	冷凍こまつな・竹輪・にんじん・白胡麻・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		いちじくゼリー	県産いちじくゼリー								
23 水		ごはん	精白米								
		味つけのり（神戸市産）	神戸産味付けのり								
		牛肉とキャベツのあまからいため	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			●					
		神戸こまつなコロッケ	小松菜コロッケ・なたね油（揚げ用）			●					
		みそしる	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・チンゲン菜・にんじん・神戸市産みそ・だしパック								
24 木		ごはん小	精白米								
		カレーうどん	冷凍うどん・冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・白ねぎ・カレールウ（粉末）・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		マスのからあげ	ます・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油（揚げ用）								
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩								

中学年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
	639kcal	26.7g	317mg	98mg	3.4mg	254μgRAE	0.46mg	0.51mg	24mg	4.6g	2.3g

○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、神戸市小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。

神戸市小学校給食

給食の魅力を発信中！フォローしてね！

神戸市学校給食会