

2025年 神戸市中学校給食 5月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついています

ピンクアップ 今月のPICK UPメニュー

5/1(木) かしわもち

5月5日(月)は子供の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。
端午の節句に食べる「かしわもち」は、かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。



1 春の食材を集めた
木 季節献立

かしわもち

若竹煮 サワラの
香味焼き

ごはん

みそ汁

2 柔らかくて甘味たっぷり
金 春キャベツ

キャベツと
コーンの
ソテー

ミニポーク
ミンチカツ
(2コ)

ごはん

チキンポトフ

おおかふりかけ

5 月

こどもの日

6 火

振替休日

7 水

鶏肉とがんとどき、根菜類を使った筑前煮

ほうれん草と 牛肉と
切干し大根の アスパラの
ナムル オイスター炒め

ごはん 筑前煮

8 木

旬のアジをしょうゆやみりんにつけ焼きに

アセロラゼリー

豚肉と アジの
ブロッコリーの つけ焼き
カレー炒め

ごはん 鶏肉の
しょうが汁

9 金

今日は中華料理を組み合わせた献立

小松菜の 揚げ春巻
中華あえ (中華ドレッシング)

ごはん マーボー豆腐

12 月

米粉で作った麺を使ったビーフンスープ

カリフラワーの サゲのフライ
カレーマリネ (タルタルソース)

パン ビーフン
スープ

13 火

神戸市産のキャベツがたっぷり入った平つくね

もやしの 平つくねの
ナムル お好み焼き風
(2コ)
(ウスターソース)

ごはん 肉じゃが

14 水

甘辛い味でご飯がすすむ大和煮

ひじきと ワカサギの
コーンの煮物 甘酢づけ

ごはん 大和煮

15 木

白ねぎたっぷりの甘酢だれをかけたユーリンチー

キャベツと ユーリンチー
ツナのソテー

ごはん 豆腐と野菜の
スープ

16 金

あっさり味のホキはケチャップソースと相性抜群

きゅうりの ホキのケチャップ
ピクルス ソース
(ケチャップソース)

米粉入り 豆乳
パン チョウダー

19 月

揚げたじゃがいもでおいしさ倍増

カリフラワーと きゅうりと
ベーコンの 大根の
ソテー ツナあえ

パン 牛肉と揚げじゃがの
ケチャップソース

いちごジャム

20 火

豆腐入りでやわらかく仕上げたハンバーグ

チンゲン菜と 和風
ツナの炒め物 ハンバーグ

ごはん 豚肉と野菜の
スープ

21 水

にんじんは皮膚や粘膜を強くするカロテンを含む

ほうれん草と にんじん
ベーコンの コロッケ
ソテー

ごはん ハッシュド
ビーフ

22 木

カルシウムが豊富なチンゲン菜

牛肉とごぼうの 焼鳥風煮
きんぴら

ごはん チンゲン菜の
スープ

23 金

豆板醤の辛みが効いた鶏肉のピリ辛煮

ひじきと 鶏肉の
油揚げの ピリ辛煮
煮物

ごはん 沢煮椀

26 月

トマトの赤いリコピンで肌も元気に

ブロッコリーの ツナポテト
ガーリック炒め

パン 鶏肉とコーンの
トマト煮

27 火

疲労回復に効果的はちみつレモンゼリー

はちみつレモンゼリー

いんげんの 豚肉と
おおかあえ キャベツの
中華炒め

ごはん 鶏肉のうま煮

28 水

香ばしいみそ味で野菜を食べやすく

鶏肉の アカウオの
みそ野菜炒め から揚げ

ごはん とんじゃが
スープ

29 木

たんぱく質・ビタミンがしっかりとれるアイディアメニュー

くきわかめの かぼちゃと
煮物 鶏だんごの
うま煮

ごはん 豚肉と
厚揚げの
ピリ辛炒め

入賞
第2賞

30 金

根菜類がたっぷり入った豚汁

キャベツの 鶏肉の
甘酢あえ ソテー
(2コ)

ごはん 豚汁

えごまふりかけ

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

豚肉と厚揚げのピリ辛炒め

中学校給食
アイデアメニュー



トウバンジャンとコチジャンの辛さをはちみつで
まろやかにした、クセになる味

材料 (4人分)

- | | |
|-------------------|---|
| 豚肉スライス(もも)・・・240g | 塩 …………… 小さじ1/3 |
| 厚揚げ…………… 120g | こしょう…………… 少々 |
| チンゲン菜……………160g | 料理酒…………… 小さじ1 |
| にんじん……………40g | A
濃口醤油……………小さじ2
はちみつ…………… 小さじ2
トウバンジャン… 小さじ1/4
コチジャン……………小さじ1/6 |
| ピーマン……………40g | |
| たまねぎ……………60g | |
| ホールコーン……………20g | |
| なたね油…………… 小さじ1 | |



作り方

- 厚揚げは一口大に切り、油抜きする。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
- たまねぎは約1センチのくし形に切る。
チンゲン菜は約3センチ幅に切る。
にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにする。
ピーマンはせん切りにする。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをし、
料理酒をふり入れる。
たまねぎを加えて炒め、さらに厚揚げ、にんじん、ピーマン、
チンゲン菜、コーンを加えて炒め、Aの調味料を加えて味を
ととのえる。

Recipe

SYOKUIKU TIMES 5月

中学校給食の献立

行事献立・季節料理・郷土料理・外国
の料理など、**特色ある献立**を通じ
て食文化を継承していきます。

文部科学省の基準に基づき、
栄養バランスのよい献立
作りをしていきます。

多様な食材、成長期
に必要な栄養素を含む
大豆や大豆製品・海藻・
小魚・野菜などを積極
的に使用します。

神戸市産の野菜・BE
KOBÉ農産物(こうべ
旬菜)など地場産物を
使用した献立を充実し、**地産地消**を進め
ます。

適切な温度管理のもと、
配膳します。
アレルギーを考慮して、同
じたんぱく質を含む副
食が重ならないよう、
献立を作成しています。



給食食材

について

給食の献立ができてから、給食
用食材が各学校や共同調理場
に届くまでのしくみです。神戸市産
の食材を積極的に利用し、安全
で良質な食材を安定的に提供し
ています。

給食用食材調達の流れ



くわしくは
神戸市学校給食会

2025年5月 神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

1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)

※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
1 木		ごはん	精白米								
		サワラの香味焼き	さわら・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック			●					
		若竹煮	わかめ・たけのこ水煮・冷凍鶏肉皮付・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・だしパック			●					
		みそ汁	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・冷凍こまつな・にんじん・たまねぎ・合わせみそ・だしパック・塩								
2 金		かしわもち	かしわもち								
		ごはん	精白米								
		おかかふりかけ	ふりかけ(おかか)								
		ミニポークミンチカツ	ミンチカツ・なたね油(揚げ用)			●					
7 水		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)・こいくちしょうゆ・塩・こしょう・塩			●					
		チキンポトフ	冷凍鶏肉皮付・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・料理ワイン・塩・こしょう								
		ごはん	精白米								
		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・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック・塩			●					
8 木		牛肉とアスパラのオイスター炒め	冷凍牛肉糸切・冷凍アスパラガス・たまねぎ・なたね油(いため用)・料理酒・塩・こしょう・砂糖・オイスターソース・塩								
		ほうれん草と切干し大根のナムル	冷凍ほうれん草・切干しだいこん・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・ごま油・白ごま・塩			●					
		ごはん	精白米								
		アジのつけ焼き	あじ・料理酒・みりん・こいくちしょうゆ・なたね油(いため用)			●					
9 金		豚肉とブロッコリーのカレー炒め	冷凍豚肉・冷凍ブロッコリー・にんじん・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・カレー粉・料理酒・塩・こしょう・ガーリック・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・うすくちしょうゆ・塩・こしょう・だしパック			●					
		アセロラゼリー	アセロラゼリー								
		ごはん	精白米								
12 月		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・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・片栗粉			●					
		揚げ春巻	春巻・なたね油(揚げ用)			●					
		小松菜の中華あえ	冷凍こまつな・冷凍ホールコーン・塩								
		中華ドレッシング	中華ドレッシング								
13 火		パン	コッペパン			●					
		サゲのフライ	さげフライ・なたね油(揚げ用)			●					
		タルタルソース(卵抜き)	タルタルソース(卵抜き)								
		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								
14 水		ビーフンスープ	ビーフン・冷凍豚肉糸切・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●					
		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・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・だしパック・塩			●					
		平つくなのお好み焼き風	神戸市産キャベツ入り平つくな・なたね油(いため用)								
15 木		ウスターソース	ウスターソース								
		もやしのナムル	だいずもやし・きゅうり・白ごま・なたね油(いため用)・ごま油・こいくちしょうゆ・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・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック・塩			●					
16 金		ワカサギの甘酢づけ	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●					
		ひじきとコーンの煮物	ひじき・冷凍ホールコーン・ポークハム・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・だしパック・塩			●					
		ごはん	精白米								
		ユーリンチー	冷凍鶏肉皮付・こいくちしょうゆ・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・白ねぎ・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・オイスターソース・おろしにんにく			●					
19 月		キャベツとツナのソテー	まぐろ油漬・キャベツ・おろししょうが・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・塩			●					
		豆腐と野菜のスープ	冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれん草・たまねぎ・干しいたけ・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ・塩・こしょう・塩			●					
		米粉入りパン	米粉入りパン			●					
		ホキのケチャップソース	ホキ・料理酒・塩・こしょう・片栗粉・なたね油(揚げ用)								
19 月		ケチャップソース	ケチャップソース								
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・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・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・米粉と豆乳のホワイトルウ・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・こしょう・塩								
		パン	コッペパン			●					
19 月		いちごジャム	いちごジャム								
		牛肉と揚げじゃがのケチャップソース	冷凍牛肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・カットポテト・なたね油(揚げ用)・にんじん・冷凍グリーンピース・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・塩			●					
		カリフラワーとベーコンのソテー	カットベーコン・冷凍カリフラワー・なたね油(いため用)・塩・こしょう・塩								
		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)・こいくちしょうゆ・みりん・塩			●					

2025年5月 神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

1地区

年 組 名前

◆飲む牛乳のチェック 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)

※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
20 火		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・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物 豚肉と野菜のスープ	まぐろ油漬・チンゲンサイ・にんじん・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん・塩 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・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう・塩			●					
21 水		ごはん	精白米								
		ハッシュドビーフ	冷凍牛肉・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・マッシュルーム水煮・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・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・こしょう・ガーリック・米粉・塩								
		にんじんコロック ほうれん草とベーコンのソテー	にんじんコロック・なたね油(揚げ用) 冷凍ほうれん草・カットベーコン・なたね油(いため用)・うすくちしょうゆ・こしょう・塩			●					
22 木		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・こいくちしょうゆ・料理酒・片栗粉			●					
		牛肉とごぼうのきんぴら チンゲン菜のスープ	冷凍牛肉糸切・ごぼう・冷凍さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・塩 チンゲンサイ・冷凍豚肉・冷凍豆腐・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●					
23 金		ごはん	精白米								
		鶏肉のピリ辛煮	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)・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・片栗粉			●					
		ひじきと油揚げの煮物 沢煮椀	ひじき・冷凍油揚げ・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック 冷凍豚肉糸切・冷凍こまつな・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・うすくちしょうゆ・料理酒・みりん・塩・こしょう・だしパック・塩			●					
26 月		パン	コッパパン			●					
		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・こしょう・塩								
		ツナポテト ブロッコリーのガーリック炒め	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・こしょう・塩 冷凍ブロッコリー・ポークハム・ガーリック・なたね油(いため用)・塩・塩								
27 火		ごはん	精白米								
		鶏肉のうま煮	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・塩・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック			●					
		豚肉とキャベツの中華炒め いんげんのおかかあえ はちみつレモンゼリー	冷凍豚肉・こいくちしょうゆ・キャベツ・にんじん・なたね油(いため用)・ごま油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま・塩 冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・かつお節・塩 はちみつレモンゼリー			●					
28 水		ごはん	精白米								
		アカウオのから揚げ 鶏肉のみそ野菜炒め	あかうお・塩・こしょう・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用) 冷凍鶏肉皮付・にんじん・キャベツ・冷凍ホールコーン・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・こいくちしょうゆ・塩			●					
		とんじゃがスープ	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・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●					
29 木		ごはん	精白米								
		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め かぼちゃと鶏だんごのうま煮 くきわかめの煮物	冷凍豚肉・冷凍生揚げ・チンゲンサイ・にんじん・冷凍ピーマン・たまねぎ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・塩・こしょう・料理酒・ポークブイヨン(濃縮)・こいくちしょうゆ・はちみつ・トウバンジャン・コチジャン・塩 冷凍かぼちゃ皮付・兵庫県産鶏つくね・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック くきわかめ・しらす干し・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				● ●	
30 金		ごはん	精白米								
		えごまふりかけ 鶏肉のソテー キャベツの甘酢あえ	ふりかけ(えごま) 冷凍鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油(いため用) キャベツ・にんじん・冷凍ホールコーン・砂糖・酢・塩・塩								
		豚汁	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・ごぼう・青ねぎ・合わせみそ・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
	801kcal	32.8g	322mg	110mg	3.3mg	451μgRAE	0.52mg	0.59mg	34mg	6.9g	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。