

# 2025年 神戸市中学校給食 5月給食カレンダー

2地区



牛乳は毎回ついています

## ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

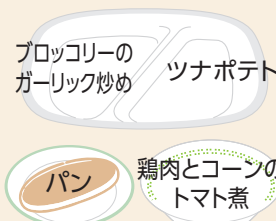
### 5/2金 かしわもち

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。

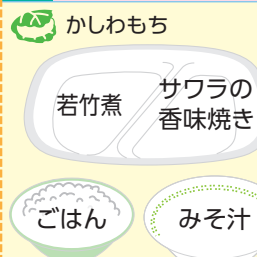
端午の節句に食べる「かしわもち」は、かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。



1 木 トマトの赤いりコピンで  
肌も元気に



2 金 春の食材を集めた  
季節献立



5  
月

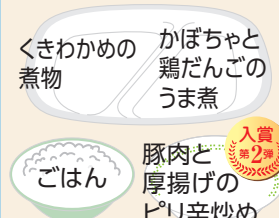
こどもの日



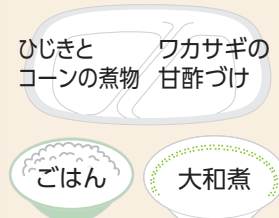
6  
火

振替休日

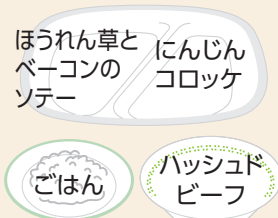
12 月 たんぱく質・ビタミンが  
しっかりとれるアイデアメニュー



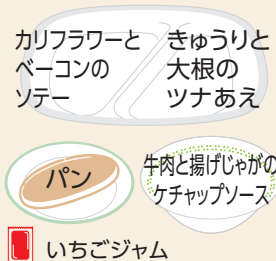
13 火 甘辛い味でご飯が  
すすむ大和煮



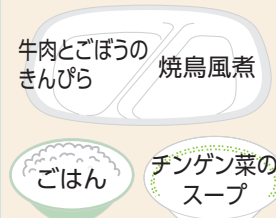
7 水 にんじんは皮膚や粘膜を  
強くするカロテンを含む



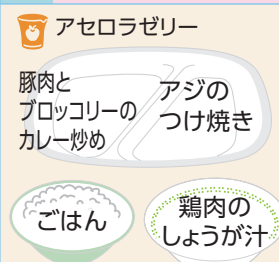
8 木 揚げたじゃがいもで  
おいしさ倍増



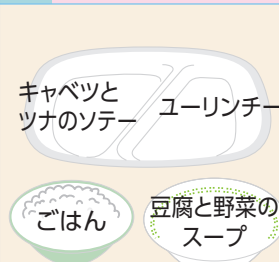
9 金 カルシウムが豊富な  
チンゲン菜



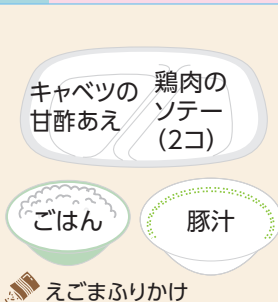
19 月 旬のアジをしょうゆや  
みりんにつけ焼きに



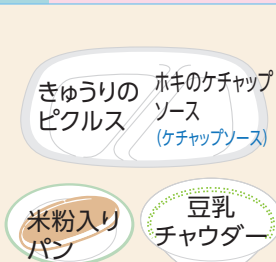
20 火 白ねぎたっぷりの甘酢だれを  
かけたユーリンチー



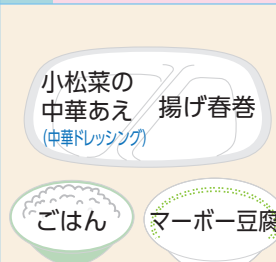
21 水 根菜類がたっぷり  
入った豚汁



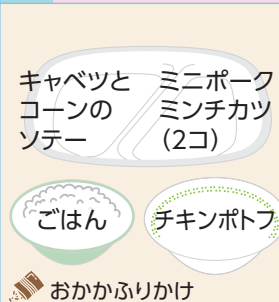
22 木 あっさり味のホキは  
ケチャップソースと相性抜群



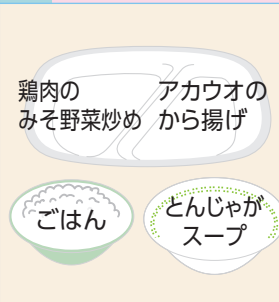
23 金 今日は中華料理を  
組み合わせた献立



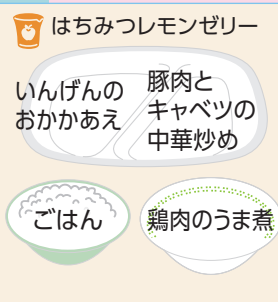
26 月 柔らかくて甘味たっぷり  
春キャベツ



27 火 香ばしいみそ味で  
野菜を食べやすく



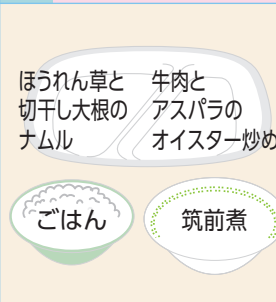
28 水 疲労回復に効果的  
はちみつレモンゼリー



29 木 米粉で作った麺を  
使ったビーフンスープ



30 金 鶏肉とがんもどき、根菜類を  
使った筑前煮



※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

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  
厚揚げ・・・120g  
チンゲン菜・・・160g  
にんじん・・・40g  
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

塩・・・小さじ1/3  
こしょう・・・少々  
料理酒・・・小さじ1  
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

A

## 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。

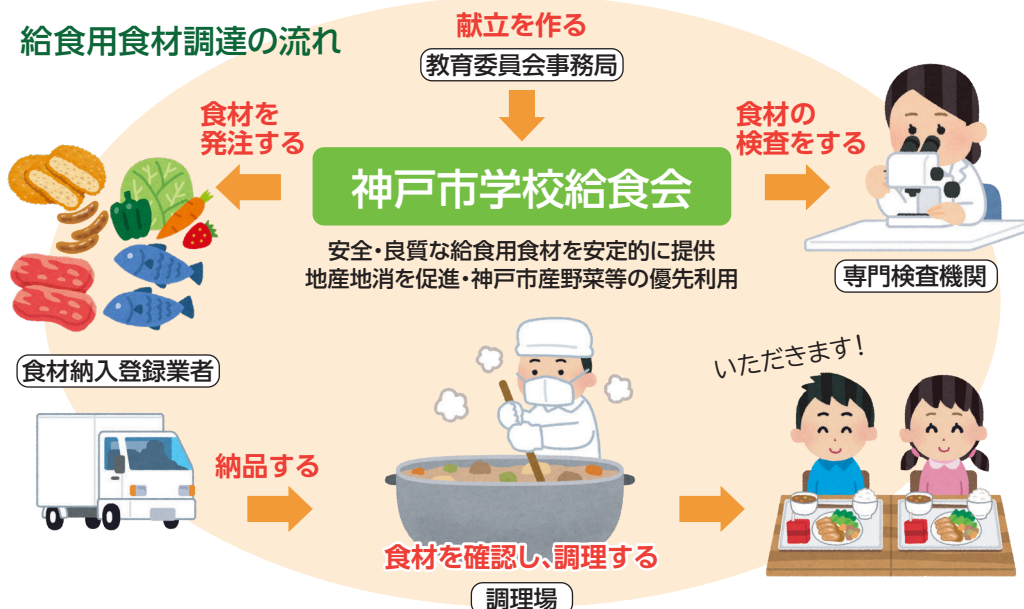
**適切な温度管理**のもと、  
配膳します。  
アレルギーを考慮して、同  
じたんぱく質を含む副  
食が重ならないよう、  
献立を作成しています。

## 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

◆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 |
|------|-------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|-----|----|----|-----|
| 1 木  |       | パン<br>鶏肉とコーンのトマト煮               | コッペパン<br>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<br>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<br>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                                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 2 金  |       | 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<br>かしわもち                    | 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<br>かしわもち                                                                              |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 7 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                           |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | にんじんコロッケ<br>ほうれん草とベーコンのソテー      | にんじんコロッケ・なたね油(揚げ用)<br>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                                                                |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 8 木  |       | パン                              | コッペパン                                                                                                                           |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 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<br>きゅうりと大根のツナあえ | 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<br>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                                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 9 金  |       | 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                     | 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                                                                        |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | チンゲン菜のスープ                       | 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                                                               |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 12 月 |       | ごはん                             | 精白米                                                                                                                             |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め                    | 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                     |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | かぼちゃと鶏だんごのうま煮<br>くきわかめの煮物       | 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<br>くきわかめ・しらす干し・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒                                                  |   |   | ●  |    |     | ●  | ●  |     |
| 13 火 |       | 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                                                         |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 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                                                                               |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 14 水 |       | 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                                                              |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 平つくねのお好み焼き風<br>ウスターソース          | 神戸市内産キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)<br>ウスターソース                                                                                           |   |   |    |    |     |    |    |     |
|      |       | もやしナムル                          | 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                                                                                       |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 15 木 |       | 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<br>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<br>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 |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 16 金 |       | 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<br>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<br>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              |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 19 月 |       | 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)                                                                                                  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|      |       | 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                                                                                                                         |   |   |    |    |     |    |    |     |

◆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 |
|-----|-------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------|----|-----|----|----|-----|
| 20火 |       | 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                                                          |   |   | ●           |    |     |    |    |     |
|     |       | キャベツとツナのソテー<br>豆腐と野菜のスープ                           | 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<br>冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・塩・こしょう・塩                           |   |   | ●<br>●      |    |     |    |    |     |
| 21水 |       | ごはん                                                | 精白米                                                                                                                                   |   |   |             |    |     |    |    |     |
|     |       | えごまふりかけ                                            | ふりかけ(えごま)                                                                                                                             |   |   |             |    |     |    |    |     |
|     |       | 鶏肉のソテー<br>キャベツの甘酢あえ<br>豚汁                          | 冷凍鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油(いため用)<br>キャベツ・にんじん・冷凍ホールコーン・砂糖・酢・塩・塩<br>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                                     |   |   |             |    |     |    |    |     |
| 22木 |       | 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)                                                                                                           |   |   |             |    |     |    |    |     |
|     |       | ケチャップソース<br>きゅうりのピクルス<br>豆乳チャウダー                   | ケチャップソース<br>きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩<br>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・ポークパイオン・料理ワイン・塩・こしょう・塩                 |   |   |             |    |     |    |    |     |
| 23金 |       | ごはん                                                | 精白米                                                                                                                                   |   |   |             |    |     |    |    |     |
|     |       | 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<br>小松菜の中華あえ<br>中華ドレッシング                       | 春巻・なたね油(揚げ用)<br>冷凍ごまつな・冷凍ホールコーン・塩<br>中華ドレッシング                                                                                         |   |   | ●<br>●      |    |     |    |    |     |
| 26月 |       | ごはん                                                | 精白米                                                                                                                                   |   |   |             |    |     |    |    |     |
|     |       | おかかふりかけ                                            | ふりかけ(おかか)                                                                                                                             |   |   |             |    |     |    |    |     |
|     |       | ミニボーグミンチカツ<br>キャベツとコーンのソテー<br>チキンポトフ               | ミンチカツ・なたね油(揚げ用)<br>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<br>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)・チキンパイオン(濃縮)・料理ワイン・塩・こしょう |   |   | ●<br>●      |    |     |    |    |     |
| 27火 |       | ごはん                                                | 精白米                                                                                                                                   |   |   |             |    |     |    |    |     |
|     |       | アカウオのから揚げ<br>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)<br>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)・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう                                                                           |   |   | ●           |    |     |    |    |     |
| 28水 |       | 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                                       | 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                                                                        |   |   | ●           |    |     |    |    |     |
| 29木 |       | いんげんのおかかあえ<br>はちみつレモンゼリー                           | 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<br>はちみつレモンゼリー                                                                                  |   |   | ●           |    |     |    |    |     |
|     |       | パン                                                 | コッペパン                                                                                                                                 |   |   | ●           |    |     |    |    |     |
|     |       | サケのフライ<br>タルタルソース(卵抜き)<br>カリフラワ－のカレーマリネ<br>ビーフンスープ | さけフライ・なたね油(揚げ用)<br>タルタルソース(卵抜き)<br>冷凍カリフラワ－・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩<br>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・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう                |   |   | ●<br>●<br>● |    |     |    |    |     |
| 30金 |       | 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                                                         |   |   | ●           |    |     |    |    |     |
|     |       | 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                                    | 冷凍ほうれんそう・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                                                                                        |   |   | ●           |    |     |    |    |     |