

2026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

◆飲む牛乳のチェック ☒ 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
2月		ごはん 大和煮	精白米 冷凍牛肉・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たけのこ水煮(短冊切り)・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			●					
		鶏肉の照り煮 きゅうりとしらすの酢の物	冷凍鶏肉皮付・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・みりん・片栗粉 きゅうり・しらす干し・砂糖・酢・塩			●			●	●	
		ごはん さつまいものうま煮	精白米 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) 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			●					
4水		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)・ポークブイオン・ 淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん ごまさけふりかけ 筑前煮	精白米 ふりかけ(さけ) 冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・にんじん・たけのこ水煮(乱切り)・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			●					
		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(1.5cm角)・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			●					
5木		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			●					
		パン	パン			●					
		トマトソースチキン	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・たまねぎ・なたね油(いため用)・ チキンブイオン(ストレート)・神戸市産トマトジュース・砂糖・塩・胡椒								
6金		カリフラワーのカレーマリネ ジュリエンスープ	冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩 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)・ ポークブイオン・料理ワイン・塩・胡椒・塩								
		ごはん 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	精白米 冷凍豚肉・冷凍生揚げ・チンゲン菜・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)・ ポークブイオン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒・トウバンジャン・コチジャン・塩			●					
		鶏肉のさっぱり煮 きゅうりのおかかあえ	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 きゅうり・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・かつお節・塩			●					
9月		ごはん 小松菜まんじゅうのあんかけ こんぶ豆 鶏肉のしょうが汁	精白米 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 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 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			●					
		みかんゼリー	みかんゼリー								
		ごはん ポークカレー	精白米 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)・ ポークブイオン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩			●					
10火		ささみカツ 小松菜とたくあんの炒め物	ポテトとお米のささみカツ・なたね油(揚げ用) 冷凍こまつな・きざみたくあん・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●					
		ごはん つくだに(兵庫のり) 豚肉のしょうが炒め ホキのチリソース 豆腐と野菜のスープ	精白米 つくだに(兵庫のり) 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 ホキ・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)・トマトケチャップ・砂糖・酢・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉 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・チキンブイオン(濃縮)・淡口醤油・ 塩・胡椒・塩			●					
		パン	パン			●					
11水		鶏肉のソテー ごぼうサラダ ごまドレッシング 豆乳コーンポタージュ	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用) ごぼう・ポークハム・にんじん・きゅうり・なたね油(いため用)・塩 ごまドレッシング 豆乳・冷凍ホールコーン・スイートコーンペースト・にんじん・たまねぎ・米粉のホワイトルウ・白みそ・ 塩・胡椒・だしパック			●					
		ごはん タッカンジョン	精白米 冷凍鶏肉皮付・おろしにんにく・濃口醤油・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・ 酢・コチジャン			●					
		きゅうりのナムル トック	きゅうり・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・濃口醤油・塩 トック・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮(短冊切り)・青ねぎ・おろしにんにく・ なたね油(いため用)・ポークブイオン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
12木		ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め	精白米 冷凍豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮(短冊切り)・干しいたけ・冷凍ホールコーン・白胡麻・ なたね油(いため用)・胡麻油・ポークブイオン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・片栗粉・塩			●					
		わかさぎのから揚げ 大豆もやしのソテー	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒 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)・チキンブイオン(濃縮)・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん タッカンジョン	精白米 冷凍鶏肉皮付・おろしにんにく・濃口醤油・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・ 酢・コチジャン			●					
13金		きゅうりのナムル トック	きゅうり・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・濃口醤油・塩 トック・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮(短冊切り)・青ねぎ・おろしにんにく・ なたね油(いため用)・ポークブイオン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
		ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め	精白米 冷凍豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮(短冊切り)・干しいたけ・冷凍ホールコーン・白胡麻・ なたね油(いため用)・胡麻油・ポークブイオン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・片栗粉・塩			●					
		わかさぎのから揚げ 大豆もやしのソテー	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒 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)・チキンブイオン(濃縮)・塩・胡椒・塩			●					
16月		ごはん タッカンジョン	精白米 冷凍鶏肉皮付・おろしにんにく・濃口醤油・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・ 酢・コチジャン			●					
		きゅうりのナムル トック	きゅうり・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・濃口醤油・塩 トック・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮(短冊切り)・青ねぎ・おろしにんにく・ なたね油(いため用)・ポークブイオン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
		ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め	精白米 冷凍豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮(短冊切り)・干しいたけ・冷凍ホールコーン・白胡麻・ なたね油(いため用)・胡麻油・ポークブイオン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・片栗粉・塩			●					
17火		わかさぎのから揚げ 大豆もやしのソテー	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒 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)・チキンブイオン(濃縮)・塩・胡椒・塩			●					

2026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

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
18水		ごはん	精白米								
		アジのカレー焼き	あじ・塩・カレー粉・米粉・なたね油(いため用)								
		スパゲティナポリタン	兵庫県産パスタ・カットベーコン・たまねぎ・なたね油(いため用)・トマトケチャップ・塩・胡椒・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・胡椒								
19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・濃口醤油・料理酒・片栗粉			●					
		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			●					
20金		ごはん	精白米								
		ポークシチュー	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム水煮・なたね油(いため用)・デミグラスソース・トマトピューレ・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・ガーリック			●					
		グリルウインナー	荒挽チキンウインナー・なたね油(いため用)								
		チンゲン菜とツナの炒め物	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			●					
24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			●					
		アカウオの塩焼き	あかうお・塩・なたね油(いため用)								
		切干し大根のカレー炒め	切干しだいこん・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・なたね油(いため用)・濃口醤油・ウスターソース・料理酒・みりん・カレー粉			●					
25水		ごはん	精白米								
		里いもコロッケ	里芋コロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		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(菜種油)・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●					
		春雨スープ	緑豆春雨・冷凍豚肉・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・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			●					
26木		ごはん	精白米								
		鶏肉のみぞれかけ	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・冷凍おろしだいこん・砂糖・淡口醤油・酢			●					
		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			●					
		沢煮椀	冷凍豚肉糸切・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・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・だしパック・塩			●					
27金		パン	パン			●					
		りんごジャム	りんごジャム								
		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(菜種油)・カットポテト(1.5cm角)・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								
30月		スープ煮	カットベーコン・にんじん・キャベツ・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・料理ワイン・塩・胡椒								
		ごはん	精白米								
		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			●					
		ほうれん草とコーンのソテー	冷凍ほうれんそう・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●					
		かしわ汁	冷凍鶏肉皮付・料理酒・おろししょうが・にんじん・だいこん・たまねぎ・キャベツ・冷凍えのきたけ・胡麻油・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
	815kcal	33.7g	325mg	109mg	3.1mg	436μgRAE	0.61mg	0.60mg	35mg	6.3g	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