

2025年 神戸市中学校給食 5月給食カレンダー

3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

5/7水 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 甘辛い味でご飯が すすむ大和煮	2金 米粉で作った麺を 使ったビーフンスープ
ひじきと コーンの煮物	ワカサギの 甘酢づけ
ごはん	大和煮
カリフラワーの カレーマリネ	サケのフライ (タルタルソース)
パン	ビーフ スープ
8木 豆腐入りでやわらかく 仕上げたハンバーグ	9金 揚げたじゃがいもで おいしさ倍増
チンゲン菜と ツナの炒め物	和風 ハンバーグ
ごはん	豚肉と野菜の スープ
カリフラワーと ベーコンの ソテー	きゅうりと 大根の 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
12月 鶏肉とがんもどき、根菜類を 使った筑前煮	13火 旬のアジをしょうゆや みりんにつけ焼きに
ほうれん草と 切干し大根の ナムル	牛肉と アスパラの オイスター炒め
ごはん	筑前煮
アセロラゼリー	豚肉と ブロッコリーの カレー炒め
アジの つけ焼き	
ごはん	鶏肉の しょうが汁
14水 白ねぎたっぷりの甘酢だれを かけたユーリンチー	15木 神戸市産のキャベツが たっぷり入った平つくね
キャベツと ツナのソテー	ユーリンチー
ごはん	豆腐と野菜の スープ
もやしの ナムル	平つくねの お好み焼き風 (2コ) (ウスターソース)
ごはん	肉じゃが
キャベツの 甘酢あえ	鶏肉の ソテー (2コ)
ごはん	豚汁
	えごまふりかけ
19月 疲労回復に効果的 はちみつレモンゼリー	20火 今日は中華料理を 組み合わせた献立
はちみつレモンゼリー	いんげんの おかかあえ
豚肉と キャベツの 中華炒め	
ごはん	鶏肉のうま煮
小松菜の 中華あえ	揚げ春巻 (中華ドレッシング)
ごはん	マーボー豆腐
21水 豆板醤の辛みが効いた 鶏肉のピリ辛煮	22木 香ばしいみそ味で 野菜を食べやすく
ひじきと 油揚げの 煮物	鶏肉の みそ野菜炒め
鶏肉の ピリ辛煮	アカウオの から揚げ
ごはん	沢煮椀
鶏肉の みそ野菜炒め	ごはん
とんじゃが スープ	
ブロッコリーの ガーリック炒め	ツナポテト
パン	鶏肉とコーンの トマト煮
26月 柔らかくて甘味たっぷり 春キャベツ	27火 カルシウムが豊富な チンゲン菜
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
おかかふりかけ	
牛肉とごぼうの きんぴら	焼鳥風煮
ごはん	チンゲン菜の スープ
28水 にんじんは皮膚と粘膜を 強くするカロテンを含む	29木 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
ほうれん草と ベーコンの ソテー	にんじん コロッケ
ごはん	ハッシュド ビーフ
くきわかめの 煮物	かぼちゃと 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回
きゅうりの ピクルス	ホキのケチャップ ソース (ケチャップソース)
米粉入り パン	豆乳 チャウダー

※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

2024年度
入賞

第2弾

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

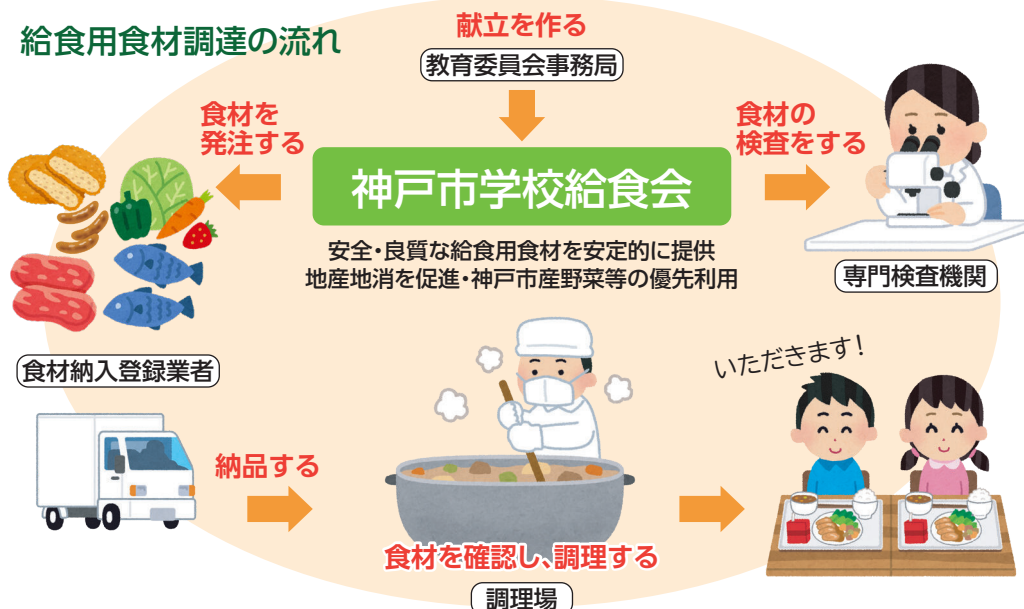
について

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。



くわしくは
神戸市学校給食会

給食用食材調達の流れ



◆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		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・つきこんにやく・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			●					
2 金		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			●					
		パン	コッペパン			●					
		サケのフライ	さけフライ・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								
		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・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●					
7 水		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								
8 木		かしわもち	かしわもち								
		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)・チキンパイオン(濃縮)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・片栗粉			●					
9 金		チンゲン菜とツナの炒め物	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			●					
		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)・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう・塩			●					
		パン	コッペパン			●					
12 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			●					
13 火		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・角こんにやく・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			●					
14 水		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			●					
15 木		アセロラゼリー	アセロラゼリー								
		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			●					
16 金		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			●					
		ごはん	精白米								
19 月		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	神戸市内産キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)								
		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			●					
20 金		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	冷凍鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油(いため用)								
		キャベツの甘酢あえ	キャベツ・にんじん・冷凍ホールコーン・砂糖・酢・塩・塩								
21 土		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								
		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・つきこんにやく・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			●					
22 日		いんげんのおかかあえ	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	はちみつレモンゼリー								

◆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								
		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 中華ドレッシング	冷凍こまつな・冷凍ホールコーン・塩 中華ドレッシング			●					
21 水		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			● ●					
22 木		ごはん	精白米								
		アカウオのから揚げ	あかうお・塩・こしょう・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		鶏肉のみそ野菜炒め	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			●					
23 金		ごはん	精白米								
		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	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								
26 月		ごはん	精白米								
		おかかふりかけ	ふりかけ(おかか)								
		ミニボークミンチカツ	ミンチカツ・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)・こいくちしょうゆ・塩・こしょう・塩			●					
27 火		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			●					
28 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	にんじんコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
29 木		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	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			●					
30 金		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	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								
30 金		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								