



令和7年 5月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☑=食べない (代替食持参もしない) ■=代替食持参 ▲=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー対応希望者のみご丁寧に表にチェックを入れ提出してください。

★=季節料理



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む□ 飲まない□
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	
献立	季節献立	ごはん(小)	米粉入りパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	
	ごはん さわらの野菜あかけ 若竹汁 かしわもち	焼そば 冷凍いか にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ 青ねぎ なたね油(いため用) ウスターソース	冷凍牛肉 だいず 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) デミグラスソース ポークパイオン ホールトマト 砂糖 ウスターソース	冷凍鶏肉皮付 塩 こしょう 片栗粉 なたね油(揚げ用) 砂糖 こいくちしょうゆ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ 合わせみそ 削節	冷凍鶏肉皮付 塩 こしょう 片栗粉 なたね油(揚げ用) 砂糖 こいくちしょうゆ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ 合わせみそ 削節	冷凍鶏肉皮付 塩 こしょう 片栗粉 なたね油(揚げ用) 砂糖 こいくちしょうゆ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ 合わせみそ 削節	ふりかけ(わかめ) 冷凍鶏肉皮付 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) 砂糖 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 削節 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) こいくちしょうゆ ウスターソース みりん カレー粉 煮干し 米粉 米おさ なたね油(揚げ用)	しゅうまい(焼)4個(72) なたね油(揚げ用) 冷凍こまつな にんじん 白ごま なたね油(いため用) 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油 冷凍豚肉糸切 にんじん たけのこ水煮 たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ なたね油(いため用) ポークパイオン こいくちしょうゆ 料理酒 塩 こしょう	冷凍鶏肉皮付 料理ワイン なたね油(いため用) たまねぎ ホールトマト 砂糖 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 片栗粉 冷凍グリーンピース カットベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ おろしにんにく なたね油(いため用) 砂糖 牛乳 生クリーム ポークパイオン 料理ワイン 塩 こしょう	ごはん まぐろ油漬 ひじき 冷凍かんもどき にんじん たまねぎ なたね油(いため用) 砂糖 こいくちしょうゆ 削節 冷凍さやいんげん 冷凍豚肉角切 にんじん おろしにんにく なたね油(いため用) 砂糖 生クリーム ポークパイオン 料理ワイン 削節 トウバンジャン	ごはん 赤魚のから揚げ キャベツの鶏そぼろ煮 みそ汁 ハスカップゼリー	ごはん ポークカレー ゆで野菜(ブロッコリー) ブロッコリー 中華ドレッシング ささみカツ
おかずの内容(g)	さわら 1切(60) 料理酒 1.2 塩 0.18 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 にんじん 6 たまねぎ 12 冷凍さやいんげん 6 冷凍ホールコーン 6 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 1.2 削節 0.6 片栗粉 0.6 冷凍鶏肉皮付 39 料理酒 0.65 ちらしかまぼこ(白星) 13 にんじん 19.5 たけのこ水煮 26 わかめ 0.91 うすくちしょうゆ 2.6 塩 0.65 削節 1.3 出しこんぶ 0.65 かしわもち 1個(30)	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ウスターソース 9.1 料理酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03 冷凍竹輪 2個(50) 米粉 12 米おさ 0.2 なたね油(揚げ用) 8	冷凍牛肉 39 だいず 13 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 13 ポークパイオン 6.5 ホールトマト 2.6 砂糖 0.65 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 パプリカ 0.04 冷凍カリフラワー 52 イタリンドレッシング 1袋(8) レイトミートボール 2個(30) なたね油(揚げ用) 1	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.26 こしょう 0.02 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 2.34 こいくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 こまつな 19.5 にんじん 19.5 キャベツ 32.5 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.26 こしょう 0.02 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 2.34 こいくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 こまつな 19.5 にんじん 19.5 キャベツ 32.5 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.26 こしょう 0.02 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 2.34 こいくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 こまつな 19.5 にんじん 19.5 キャベツ 32.5 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 切干しだいこん 7.8 冷凍牛肉ひき肉 19.5 にんじん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.95 ウスターソース 3.9 料理酒 1.3 みりん 1.95 カレー粉 0.26 煮干し 9 米粉 3 米おさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	しゅうまい(焼)4個(72) なたね油(揚げ用) 3 冷凍こまつな 26 にんじん 6.5 白ごま 0.65 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 酢 0.65 ごま油 0.13 冷凍豚肉糸切 32.5 にんじん 26 たけのこ水煮 19.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 干しいたけ 0.26 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 10.4 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮付 78 料理ワイン 1.3 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 39 ホールトマト 0.26 砂糖 0.39 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 塩 0.39 こしょう 0.03 片栗粉 0.65 冷凍グリーンピース 32.5 カットベーコン 10.4 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 26 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 牛乳 13ml 生クリーム 13 ポークパイオン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03	ごはん まぐろ油漬 39 ひじき 3.9 冷凍かんもどき 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 削節 1.3 冷凍さやいんげん 26 冷凍豚肉角切 26 にんじん 13 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 生クリーム 13 ポークパイオン 6.5 料理ワイン 2.6 削節 1.95 料理酒 1.95 トウバンジャン 0.13	ごはん 赤魚のから揚げ キャベツの鶏そぼろ煮 みそ汁 ハスカップゼリー	ごはん ポークカレー ゆで野菜(ブロッコリー) ブロッコリー 中華ドレッシング ささみカツ
	献立	ごはん おろしハンバーグ 五色きんぴら	パン チーズ ポテトコロケ そえ野菜(キャベツ) チンゲン菜のスープ	発芽玄米入りごはん 親子煮 ひじきの煮物 いちごゼリー	セルフドッグ 背割パン チキンスティック 野菜 トマトケチャップ 野菜スープ	ごはん 豚肉の黒糖揚げ 牛肉と青菜のしょうが汁	たけのこごはん ごはん たけのこごはんの具 わかさぎのから揚げ 沢煮 椀 はちみつレモンゼリー	パン みかんジャム 鶏肉のチャウダー カリポリフィッシュ	ごはん カレーうどん にんじんのツナ炒め	ごはん ポークチャップ ウインナーポトフ	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」に基づき算出しています。	神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。
おかずの内容(g)		頭入チキン(白)1個(70) なたね油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 29.17 チキン(白)1個(70) 砂糖 1.17 こいくちしょうゆ 2.33 片栗粉 0.58 冷凍豚肉 39 ごぼう 52 にんじん 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 干しいたけ 0.65 つきごんにやく 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3	チーズ 1個(10) ポテトコロケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 39 にんじん 6.5 たまねぎ 13 うすくちしょうゆ(炒) 3.9 チンゲンサイ 39 豚肉 26 木綿豆腐 32.5 にんじん 13 たまねぎ 19.5 なたね油(いため用) 0.26 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04	冷凍鶏肉皮付 39 料理酒 0.98 冷凍液卵 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 39 青ねぎ 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 削節 0.52 ひじき 5.2 冷凍豚肉糸切 13 にんじん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 0.65 削節 0.65 いちごゼリー 1個(50)	チキンスティック 3本(60) なたね油(いため用) 2 にんじん 6.5 キャベツ 39 たまねぎ 13 カレー粉(炒) 0.52 トマトケチャップ 1本(8) カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 しょうが 0.78 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	冷凍豚肉角切 65 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 合わせみそ 1.95 黒砂糖 5.2 みりん 2.6 冷凍牛肉 39 チンゲンサイ 39 にんじん 13 たまねぎ 19.5 白ねぎ 6.5 しょうが 0.78 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	たけのこ水煮 19.5 冷凍鶏肉皮付 19.5 料理酒 0.33 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 6.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 削節 0.65 わかさぎ 45.5 米粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.95 冷凍豚肉糸切 39 ほうれんそう 13 じゃがいも 23.4 にんじん 16.9 ごぼう 16.9 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.01 削節 1.95 はちみつレモンゼリー 1個(60)	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 32.5 鶏レバー 10.4 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 39 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 バター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 26 チキパイオン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 いりだいず 10.4 煮干し 7.8 白ごま 0.65 あおさ 0.13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04	冷凍うどん 58.5 牛肉 19 にんじん 13 たまねぎ 39 白ねぎ 6.5 カレールウ 9.1 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 2.6 削節 2.6 にんじん 52 まぐろ油漬 26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02	冷凍豚肉 65 塩 0.26 こしょう 0.02 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 15.6 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.52 トマトケチャップ 10.4 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.3 豚こま(レウイナ) 32.5 じゃがいも 65 にんじん 32.5 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 チキパイオン(濃縮) 5.2 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.03	エネルギー 788kcal たんぱく質エネルギー比 15.7% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 346 mg マグネシウム 102 mg 鉄 3.7 mg ビタミンA 433 µgRAE ビタミンB1 0.53 mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 33 mg 食物繊維 7.1 g 食塩相当量 2.7 g	神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。
	おかずの内容(g)	頭入チキン(白)1個(70) なたね油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 29.17 チキン(白)1個(70) 砂糖 1.17 こいくちしょうゆ 2.33 片栗粉 0.58 冷凍豚肉 39 ごぼう 52 にんじん 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 干しいたけ 0.65 つきごんにやく 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3	チーズ 1個(10) ポテトコロケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 39 にんじん 6.5 たまねぎ 13 うすくちしょうゆ(炒) 3.9 チンゲンサイ 39 豚肉 26 木綿豆腐 32.5 にんじん 13 たまねぎ 19.5 なたね油(いため用) 0.26 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04	冷凍鶏肉皮付 39 料理酒 0.98 冷凍液卵 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 39 青ねぎ 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 削節 0.52 ひじき 5.2 冷凍豚肉糸切 13 にんじん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 0.65 削節 0.65 いちごゼリー 1個(50)	チキンスティック 3本(60) なたね油(いため用) 2 にんじん 6.5 キャベツ 39 たまねぎ 13 カレー粉(炒) 0.52 トマトケチャップ 1本(8) カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 しょうが 0.78 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	冷凍豚肉角切 65 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 合わせみそ 1.95 黒砂糖 5.2 みりん 2.6 冷凍牛肉 39 チンゲンサイ 39 にんじん 13 たまねぎ 19.5 白ねぎ 6.5 しょうが 0.78 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	たけのこ水煮 19.5 冷凍鶏肉皮付 19.5 料理酒 0.33 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 6.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 削節 0.65 わかさぎ 45.5 米粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.95 冷凍豚肉糸切 39 ほうれんそう 13 じゃがいも 23.4 にんじん 16.9 ごぼう 16.9 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.01 削節 1.95 はちみつレモンゼリー 1個(60)	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 32.5 鶏レバー 10.4 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 39 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 バター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 26 チキパイオン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 いりだいず 10.4 煮干し 7.8 白ごま 0.65 あおさ 0.13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04	冷凍うどん 58.5 牛肉 19 にんじん 13 たまねぎ 39 白ねぎ 6.5 カレールウ 9.1 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 2.6 削節 2.6 にんじん 52 まぐろ油漬 26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02	冷凍豚肉 65 塩 0.26 こしょう 0.02 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 15.6 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.52 トマトケチャップ 10.4 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.3 豚こま(レウイナ) 32.5 じゃがいも 65 にんじん 32.5 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 チキパイオン(濃縮) 5.2 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.03	エネルギー 788kcal たんぱく質エネルギー比 15.7% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 346 mg マグネシウム 102 mg 鉄 3.7 mg ビタミンA 433 µgRAE ビタミンB1 0.53 mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 33 mg 食物繊維 7.1 g 食塩相当量 2.7 g	神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。



学校給食・食育だより

5月号



新学期が始まり一か月が過ぎました。給食の準備や後片付けも協力してスムーズに進むようになっています。

5月の給食には、季節献立の「さわらの野菜あんかけ・若竹汁・かしわもち」、季節料理の「たけのこごはん」「グリーンスープ」が登場します。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

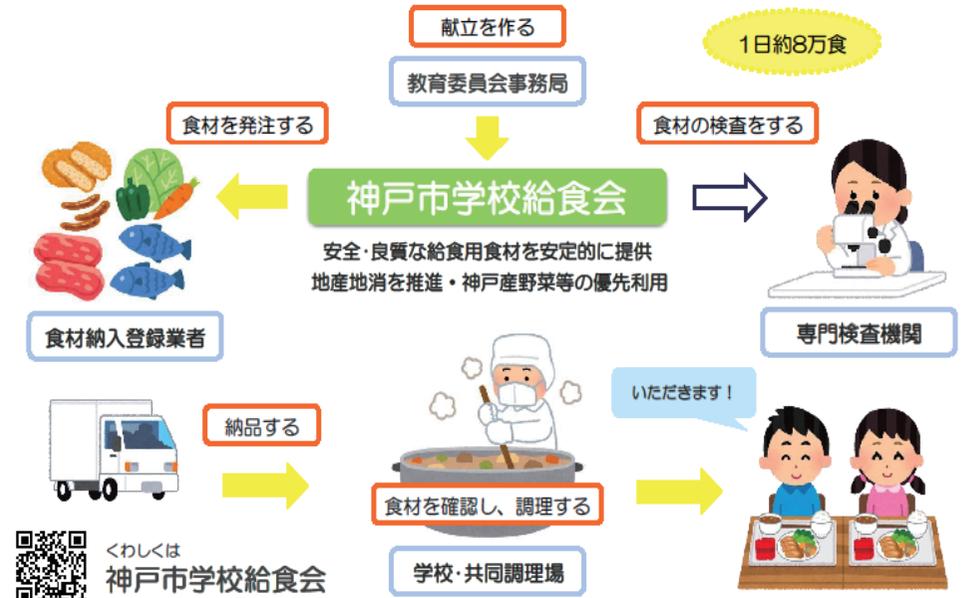
節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起す悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられています。夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>

給食食材について

* 給食用食材調達の流れ *



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。

給食レシピを公開中!

お子さんが学校で食べている給食の献立を、ご家庭でも作っていただけるように、料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」でレシピの公開をしていますので、ご活用ください。ブログも掲載しています。

クックパッド 神戸市学校給食 検索



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物 (こうべ旬菜) 使用予定
キャベツ・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイ
- ◆神戸市産野菜使用予定
たまねぎ



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索