

2025年 神戸市中学校給食 5月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついていきます

5月 こどもの日	6月 振替休日	7月 大豆と煮干しでよくかむことを意識して カリポリフィッシュ パン 鶏肉のチャウダー みかんジャム	8月 ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜 蒸し野菜(ブロッコリー) (中華ドレッシング) ささみカツ ごはん ポークカレー	9月 春が旬のたけのこには食物繊維たっぷり はちみつレモンゼリー わかさぎのから揚げ ごはん たけのこごはんの具 沢煮椀
12月 白身魚とじゃがいもを使ったイギリスの代表的な料理 フィッシュ&チップス (白身魚フライ2コ) ごはん スープ煮	13月 ウースタンはせん切り野菜が入った中国のスープ しゅうまいのから揚げ(えび) (4コ) 小松菜の中華炒め ごはん ウースタン	14月 モチモチ食感の米粉入りパン 蒸し野菜(カリフラワー) (イタリアンドレッシング) ミートボールのから揚げ (2コ) 米粉入りパン 大豆の洋風煮込み	15月 ストレス軽減効果がある発芽玄米入りご飯 いちごゼリー ひじきの煮物 発芽玄米入りごはん 親子煮	16月 ウインナーと野菜をはさんで作るセルフドッグ セルフドッグの具 (チキンスティック3コ) (トマトケチャップ) 背割パン 野菜スープ
19月 グリーンピースを使った春色のきれいなスープ 鶏肉のトマト煮 パン グリーンスープ	20月 和風だしのうま味たっぷりカレーうどん にんじんのツナ炒め ごはん カレーうどん	21月 チンゲン菜で免疫力アップ チーズ コロッケ 野菜ソテー パン チンゲン菜のスープ	22月 さっぱり甘酢だれで食欲アップ 鶏肉の甘酢づけ ごはん みそ汁	23月 大根おろしソースでさっぱりと おろしハンバーグ ごはん 五色きんぴら
26月 ポトフはフランスの家庭料理 ポークチャップ ごはん ウインナーポトフ	27月 煮干しのカルシウムで丈夫な骨を 切干し大根のカレー炒め 小魚の米粉揚げ ごはん 肉と野菜のうま煮 ふりかけ(わかめウェット)	28月 あおさの香りが特徴のいそべ揚げ 竹輪のいそべ揚げ (2コ) ごはん(小) 焼そば	29月 赤しその葉から作る色がきれいなゆかり いんげんのピリ辛炒め ごはん まぐろとひじきの煮物 ふりかけ(ゆかり)	30月 さわやかな酸味と優しい甘味の手スカップ ハスカップゼリー あかうおのから揚げ キャベツの鶏そぼろ煮 ごはん みそ汁

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

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!

節句は、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(病気や災難を起こす悪い気)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。



1/7

人日の節句

(七草の節句)



七草がゆ

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、ナズナ、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。



3/3

上巳の節句

(桃の節句)



はまぐりのうしお汁

「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。



5/5

端午の節句

(菖蒲の節句)



かしわもち

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。



7/7

七夕の節句

(笹の節句)



そうめん

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が、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。



9/9

重陽の節句

(菊の節句)



菊料理

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。



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



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



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

◆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)
※赤字での表示は「卵除去対応料理」です。

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								
		豚肉の黒糖煮	冷凍豚肉角切・料理酒・なたね油(いため用)・合わせみそ・黒砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉			●					
		牛肉と青菜のしょうが汁	冷凍牛肉・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・白ねぎ・しょうが・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・削節			●					
2金		ごはん	精白米								
		さわらの野菜あんかけ	さわら・料理酒・塩・片栗粉・なたね油(揚げ用)・にんじん・たまねぎ・冷凍さやいんげん・冷凍ホールコーン・砂糖・濃口醤油・料理酒・削節・片栗粉・塩			●					
		若竹汁	冷凍鶏肉皮付・料理酒・ちらしかまぼこ(白星)・にんじん・たけのこ水煮・わかめ・淡口醤油・塩・削節・出しこんぶ			●					
		かしわもち	かしわもち								
7水		パン	コッペパン			●					
		みかんジャム	みかんジャム								
		鶏肉のチャウダー	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・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)・バター・牛乳・ホワイトソース・チキンブイヨン(濃縮)・料理ワイン・塩・胡椒・塩		●	●					
		カリポリフィッシュ	炒りだいず・煮干し・白胡麻・あおさ・砂糖・濃口醤油			●					
8木		ごはん	精白米								
		ポークカレー	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)・カレールウ(粉末)・ポークブイヨン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン			●					
		蒸し野菜(ブロッコリー)	冷凍ブロッコリー								
		中華ドレッシング	中華ドレッシング			●					
		ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ・なたね油(揚げ用)								
9金		ごはん	精白米								
		たけのこごはんの具	たけのこ水煮・冷凍鶏肉皮付・料理酒・冷凍油揚げ・にんじん・砂糖・濃口醤油・削節			●					
		わかさぎのから揚げ	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
		沢煮椀	冷凍豚肉糸切・ほうれんそう・じゃがいも・にんじん・ごぼう・しょうが・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・削節・塩			●					
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー								
12月		ごはん	精白米								
		フィッシュ&チップス	白身魚フライ・なたね油(揚げ用)・じゃがいも・なたね油(揚げ用)			●					
		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								
13火		ごはん	精白米								
		しゅうまいのから揚げ(えび)	しゅうまい(えび)・なたね油(揚げ用)			●			●		
		小松菜の中華炒め	冷凍こまつな・にんじん・白胡麻・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・胡麻油・塩			●					
		ウースタン	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)・ポークブイヨン・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
14水		米粉入りパン	米粉入りパン			●					
		大豆の洋風煮込み	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・ポークブイヨン・ホールトマト・砂糖・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・ガーリック・パプリカ・塩			●					
		蒸し野菜(カリフラワー)	冷凍カリフラワー								
		イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング								
		ミートボールのから揚げ	レバーミートボール・なたね油(揚げ用)								
15木		発芽玄米入りごはん	精白米・発芽玄米								
		親子煮	冷凍鶏肉皮付・料理酒・冷凍液卵・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・削節	●		●					
		ひじきの煮物	ひじき・冷凍豚肉糸切・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・削節			●					
		いちごゼリー	いちごゼリー								
16金		背割パン	コッペパン			●					
		セルフドッグの具	チキンスティック・なたね油(揚げ用)・にんじん・キャベツ・たまねぎ・なたね油(いため用)・塩・カレー粉								
		トマトケチャップ	トマトケチャップスティック								
		野菜スープ	カットベーコン・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・淡口醤油・塩・胡椒			●					
19月		パン	コッペパン			●					
		鶏肉のトマト煮	冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・なたね油(いため用)・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・胡椒・片栗粉								
		グリーンスープ	冷凍グリーンピースペースト・カットベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・牛乳・生クリーム・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒		●						

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

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)
※赤字での表示は「卵除去対応料理」です。

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								
		カレーうどん	冷凍うどん・牛肉スライス・にんじん・たまねぎ・白ねぎ・カレールウ(粉末)・砂糖・濃口醤油・料理酒・削節			●					
		にんじんのツナ炒め	にんじん・まぐろ油漬・なたね油(いため用)・濃口醤油・塩・胡椒			●					
21水		パン	コッペパン			●					
		チーズ	チーズ		●						
		コロッケ	ポテトコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		野菜ソテー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・塩・胡椒								
		チンゲン菜のスープ	チンゲンサイ・豚肉スライス・木綿豆腐・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
22木		ごはん	精白米								
		鶏肉の甘酢づけ	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢			●					
		みそ汁	こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・合わせみそ・削節・塩								
23金		ごはん	精白米								
		おろしハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・冷凍おろしだいこん・チキンブイヨン(ストレート)・砂糖・濃口醤油・片栗粉			●					
		五色きんぴら	冷凍豚肉・ごぼう・にんじん・冷凍さやいんげん・干しいたけ・つきこんにゃく・塩・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
26月		ごはん	精白米								
		ポークチャップ	冷凍豚肉・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・料理ワイン・塩・胡椒・片栗粉								
		ウインナーポトフ	荒挽ミニカクテルウインナー・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・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								
27火		ごはん	精白米								
		ふりかけ(わかめウエット)	ふりかけ(わかめ)								
		肉と野菜のうま煮	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)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・削節・塩			●					
		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			●					
28水		小魚の米粉揚げ	煮干し・米粉・あおさ・なたね油(揚げ用)								
		ごはん(小)	精白米								
		焼そば	焼そばめん・冷凍豚肉・冷凍いか・料理酒・にんじん・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・料理酒・塩・胡椒			●					
29木		竹輪のいそべ揚げ	冷凍竹輪・米粉・あおさ・なたね油(揚げ用)								
		ごはん	精白米								
		ふりかけ(ゆかり)	ふりかけ(ゆかり)								
		まぐろとひじきの煮物	まぐろ油漬・ひじき・冷凍がんもどき・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・削節			●					
30金		いんげんのピリ辛炒め	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・濃口醤油・酢・料理酒・トウバンジャン・塩			●					
		ごはん	精白米								
		あかうおのから揚げ	あかうお・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		キャベツの鶏そぼろ煮	キャベツ・冷凍鶏肉皮引ひき肉・しょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・片栗粉			●					
		みそ汁	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・合わせみそ・削節								
		ハスカップゼリー	ハスカップゼリー								

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
	792kcal	31.3g	346mg	103mg	3.7mg	434μgRAE	0.54mg	0.56mg	33mg	7.1g	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。

神戸市中学校給食