

2026年10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。

年 組 名前

☐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	メニュー	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								
		さわらのたつた揚げ	さわら・しょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
		きんぴら大根	だいこん・にんじん・冷凍油揚げ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
		みそ汁	冷凍こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・合わせみそ・削節・塩								
2 金		ごはん	精白米								
		ふりかけ(おかか)	ふりかけ(おかか)								
		鶏肉のピリ辛煮	冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・しょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・料理酒・片栗粉			●					
		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・しょうが・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・削節・塩			●					
		フィッシュボールフライ	野菜ミックスボール・なたね油(揚げ用)								
5 月		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			●					
		小魚の米粉揚げ	煮干し・米粉・あおさ・なたね油(揚げ用)								
		カリフラワーの甘酢づけ	冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩								
6 火		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)・ポークブイオン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン			●					
		ツナキャベツ	キャベツ・まぐろ野菜スープ煮・青ねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油			●					
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
7 水		パン	パン			●					
		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)・チキンブイオン(濃縮)・料理ワイン・塩・胡椒								
		カミカミビーンズ	炒りだいず・しらす干し・白胡麻・砂糖・濃口醤油・みりん			●			●	●	
		フルーツカクテル	カクテルゼリー・パイン缶・黄桃缶・砂糖								
8 木		パン	パン			●					
		みかんジャム	みかんジャム								
		鶏肉とさつまいものうま煮	冷凍鶏肉皮付・しょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・さつまいも・なたね油(揚げ用)・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・濃口醤油・トマトケチャップ・塩			●					
		蒸し野菜(ブロッコリー)	冷凍ブロッコリー								
		イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング								
9 金		ごはん(小)	精白米								
		みそ煮込みうどん	冷凍うどん・冷凍鶏肉皮引・料理酒・冷凍油揚げ・にんじん・だいこん・ごぼう・白ねぎ・赤みそ・濃口醤油・料理酒・みりん・削節			●					
		竹輪のいそべ揚げ	冷凍竹輪・米粉・あおさ・なたね油(揚げ用)								
13 火		ごはん	精白米								
		森のハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・マッシュルーム水煮・冷凍しめじ・冷凍えのきたけ・チキンブイオン(ストレート)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		豚肉と野菜のスープ	豚肉スライス・にんじん・たまねぎ・冷凍さやいんげん・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			●					
		きんぴら	ごぼう・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
14 水		パン	パン			●					
		野菜コロッケ	野菜コロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		ほうれん草のガーリック炒め	冷凍ほうれんそう・カットベーコン・なたね油(いため用)・胡椒・ガーリック・塩								
		パンパキンスープ	冷凍かぼちゃ・冷凍鶏肉皮引・たまねぎ・なたね油(いため用)・牛乳・ホホワイトソース・チキンブイオン(濃縮)・料理ワイン・塩・胡椒		●	●					
15 木		ごはん	精白米								
		筑前煮	冷凍鶏肉皮付・冷凍生揚げ・にんじん・ごぼう・冷凍さやいんげん・角こんにゃく・塩・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			●					
		かき	カット柿								
16 金		ごはん	精白米								
		たらのなんばんづけ	すけそうだら・塩・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・一味とうがらし・塩			●					
		白玉汁	冷凍豚肉・白玉団子・にんじん・冷凍こまつな・たまねぎ・しょうが・淡口醤油・料理酒・塩・削節・塩			●					
		キャベツのそぼろ煮	キャベツ・冷凍牛肉ひき肉・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			●					
19 月		パン	パン			●					
		バジルポテト	じゃがいも・兵庫県産バジルペースト・荒挽ミニカクテルウインナー・にんじん・おろしにんにく・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
		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)・ポークブイオン・料理ワイン・塩・胡椒								
		アセロラゼリー	アセロラゼリー								

2026年10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
20 火		ごはん	精白米								
		他人とじ	牛肉スライス・凍り豆腐・ 冷凍液卵 ・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	●		●					
		ひじきの煮物 はちみつレモンゼリー	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 はちみつレモンゼリー			●					
21 水		ごはん	精白米								
		あじフライ	あじフライ・なたね油(揚げ用)			●					
		タルタルソース	タルタルソース(卵抜き)			●					
		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			●					
		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・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
22 木		みかんゼリー	みかんゼリー								
		ごはん	精白米								
		豚肉のたつた揚げ 秋のほっこり椀	冷凍豚肉角切・しょうが・おろしにんにく・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用) 冷凍しめじ・冷凍えのきたけ・冷凍鶏肉皮引・料理酒・冷凍さといも・にんじん・だいこん・青ねぎ・つきこんにゃく・塩・淡口醤油・削節			●					
23 金		ブロッコリーといかの炒め物	冷凍いか・冷凍ブロッコリー・なたね油(いため用)・淡口醤油・料理酒・塩・ガーリック・塩			●					
		ごはん	精白米								
		菜めしの具	冷凍こまつな・しらす干し・冷凍油揚げ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・塩・削節・塩			●			●	●	
26 月		さんまのかんろ煮	焼さんま・しょうが・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
		塩こうじ汁	冷凍鶏肉皮付・塩こうじ・にんじん・キャベツ・れんこん水煮・白ねぎ・塩こうじ・合わせみそ・淡口醤油・削節			●					
		ごはん	精白米								
		チキンカツ	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・小麦粉・冷凍液卵・パン粉・なたね油(揚げ用)	●		●					
		ケチャップソース	ケチャップソース			●					
27 火		ビーフンスープ	ビーフン・冷凍豚肉糸切・チンゲン菜・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ポークパイオン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
		ほうれん草とコーンのソテー	冷凍ほうれん草・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●					
		ごはん	精白米								
28 水		ふりかけ(わかめ)	ふりかけ(わかめ)								
		京風うま煮	冷凍豚肉・だいず・冷凍がんもどき・ひじき・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・塩・削節・塩			●					
		煮びたし	さつま揚げ・ほうれん草・キャベツ・砂糖・濃口醤油・削節・塩			●					
29 木		背割パン	背割パン			●					
		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			●					
		ポテトスープ	じゃがいも・カットベーコン・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・牛乳・ホワイトソース・ポークパイオン・料理ワイン・塩・胡椒		●	●					
30 金		ごはん	精白米								
		ビビンバの具	冷凍牛肉糸切・濃口醤油・冷凍ほうれん草・にんじん・だいこん・しょうが・白胡麻・胡麻油・砂糖・濃口醤油・酢・塩			●					
		高野豆腐のから揚げ	凍り豆腐・しょうが・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・米粉・なたね油(揚げ用)			●					
		わかめスープ	冷凍豚肉・わかめ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
		発芽玄米入りごはん	精白米・発芽玄米								
31 土		焼鳥風煮	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・白ねぎ・しょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・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			●					
		甘辛ごぼう	ごぼう・片栗粉・なたね油(揚げ用)・白胡麻・砂糖・濃口醤油・みりん			●					

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
	801kcal	31.8g	358mg	110mg	4.1mg	470μgRAE	0.52mg	0.58mg	40mg	6.6g	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