2026年12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	アレルギーチェック	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1 火		ごはん	精白米								
		大豆ごはんの具	蒸しだいず・油揚げ・しらす干し・にんじん・砂糖・濃口醤油・塩・削節			●			●	●	
		ますのから揚げ	ます・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油（揚げ用）								
		沢煮椀	冷凍豚肉糸切・みずな・にんじん・だいこん・ごぼう・干ししいたけ・しょうが・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・削節			●					
		ミニゼリー（アセロラ）	アセロラゼリー（ミニ）								
2 水		ごはん	精白米								
		ふりかけ（おかか）	ふりかけ（おかか）								
		鶏肉のレモンソテー	冷凍鶏肉皮付・にんじん・たまねぎ・なたね油（いため用）・レモン果汁・砂糖・料理ワイン・塩								
		春雨スープ	緑豆春雨・冷凍豚肉・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・干ししいたけ・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			●					
		コロッケ	ポテトコロッケ・なたね油（揚げ用）			●					
3 木		ごはん	精白米								
		豚キムチ	冷凍豚肉・白菜キムチ・にんじん・にら・はくさい・なたね油（いため用）・濃口醤油・コチジャン・塩・胡椒			●					
		だんご汁	白玉団子・冷凍鶏肉皮引・料理酒・冷凍さといも・にんじん・冷凍ほうれんそう・だいこん・合わせみそ・白みそ・削節・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）			●					
4 金		ごはん	精白米								
		ベジタブルカレー	備蓄用ベジタブルカレー								
		ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ・なたね油（揚げ用）								
		蒸し野菜（ブロッコリー）	ブロッコリー								
		中華ドレッシング	中華ドレッシング			●					
7 月		パン	パン			●					
		野菜のクリームスープ	冷凍鶏肉皮引・にんじん・キャベツ・だいこん・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		●	●					
		さつまいもと大豆のかりんとう	さつまいも・なたね油（揚げ用）・炒りだいず・黒砂糖・塩								
		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・胡椒・ガーリック・塩								
8 火		ごはん	精白米								
		和風ハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・チキンブイヨン（ストレート）・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		五色煮	冷凍豚肉・ひじき・にんじん・ごぼう・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・削節・塩			●					
		みかん	みかん								
9 水		パン	パン			●					
		スパイシーチキン	冷凍鶏肉皮付・プレーンヨーグルト・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・胡椒・パプリカ・カレー粉・ガラムマサラ・片栗粉・米粉・なたね油（揚げ用）		●						
		冬野菜のスープ	冷凍豚肉・だいこん・はくさい・にんじん・ほうれんそう・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			●					
		フライドポテト	じゃがいも・なたね油（揚げ用）								
		メープルマフィン	メープルマフィン								
10 木		ごはん	精白米								
		神戸小松菜コロッケ	小松菜コロッケ・なたね油（揚げ用）			●					
		野菜炒め	まぐろ油漬（菜種油）・にんじん・キャベツ・なたね油（いため用）・塩・胡椒								
		牛肉のみそ汁	冷凍牛肉・冷凍油揚げ・じゃがいも・チンゲン菜・にんじん・神戸市産みそ・削節								
11 金		ごはん	精白米								
		ふりかけ（ゆかり）	ふりかけ（ゆかり）								
		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・冷凍ほうれんそう・はくさい・砂糖・濃口醤油・削節・塩			●					
		フルーツ杏仁風プリン	フルーツ杏仁風プリン								

2026年12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	アレルギーチェック	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
14 月		ごはん	精白米								
		白身魚フライ	白身魚フライ・なたね油（揚げ用）			●					
		小松菜の中華炒め	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			●					
		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			●					
15 火		発芽玄米入りごはん	精白米・発芽玄米								
		大根のみそ煮	だいこん・冷凍鶏肉皮付・竹輪・にんじん・角こんにゃく・塩・なたね油（いため用）・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・削節			●					
		豚肉とふの卵とじ	おつゆふ・冷凍液卵・冷凍豚肉・たまねぎ・青ねぎ・砂糖・濃口醤油・料理酒・削節	●		●					
16 水		ごはん	精白米								
		すき焼き	牛肉スライス・冷凍焼き豆腐・にんじん・はくさい・白ねぎ・糸こんにゃく・塩・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
		カリフラワーの米粉揚げ	冷凍カリフラワー・米粉・パセリ・塩・なたね油（揚げ用）								
17 木		パン	パン			●					
		みかんジャム	みかんジャム								
		チキンハムカツ	ハムカツ・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・なたね油（いため用）・濃口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		とんじゃがスープ	豚肉スライス・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・料理酒・塩・胡椒			●					
18 金		ごはん	精白米								
		かぼちゃのそぼろあんかけ	冷凍かぼちゃ皮付・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・片栗粉			●					
		豚汁	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・ごぼう・白ねぎ・合わせみそ・削節								
		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			●					
21 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								
		押麦と野菜のスープ煮	押麦・冷凍鶏肉皮引・じゃがいも・にんじん・キャベツ・たまねぎ・冷凍グリンピース・なたね油（いため用）・チキンブイヨン（濃縮）・淡口醤油・料理ワイン・塩・胡椒・塩			●					
22 火		ごはん（小）	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）			●					
		ほうとう	ほうとう・冷凍鶏肉皮引・料理酒・かぼちゃ・にんじん・だいこん・青ねぎ・干ししいたけ・合わせみそ・濃口醤油・みりん・削節			●					
23 水		パン	パン			●					
		りんごジャム	りんごジャム								
		クリームシチュー	冷凍鶏肉皮付・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・なたね油（いため用）・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		●	●					
		小魚の米粉揚げ	煮干し・米粉・あおさ・なたね油（揚げ用）								
24 木		ごはん	精白米								
		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			●					
		豆腐と野菜のスープ	木綿豆腐・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・干ししいたけ・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		ミニゼリー（洋なし）	洋なしゼリー（ミニ）								

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
	800kcal	31.3g	349mg	110mg	4.0mg	443μgRAE	0.53mg	0.58mg	36mg	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