

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

3地区

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
1 木		ごはん	精白米								
		鶏肉のはちみつしょうが焼き	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)・おろししょうが・はちみつ・濃口醤油・料理酒・片栗粉			●					
		がんもどきとひじきの煮物	冷凍がんもどき・ひじき・まぐろ油漬(菜種油)・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		チンゲン菜とコーンのスープ	チンゲン菜・冷凍豚肉・にんじん・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・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
2 金		パン	パン			●					
		ポークビーンズ	冷凍豚肉・だいず水煮・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)・ポークブイヨン(濃縮)・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・パプリカ・塩・胡椒・塩								
		チキンハムカツ	ハムカツ・なたね油(揚げ用)								
		野菜サラダ	にんじん・キャベツ・きゅうり・塩								
		イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング								
5 月		ごはん	精白米								
		豚肉のかわり揚げ	冷凍豚肉角切・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
		キャベツのごま酢あえ	キャベツ・にんじん・白胡麻・砂糖・酢・塩・塩								
		きのこ汁	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・淡口醤油・だしパック・塩			●					
6 火		ごはん	精白米								
		アジのねぎだれ	あじ・おろししょうが・料理酒・米粉・なたね油(いため用)・白ねぎ・砂糖・濃口醤油・酢			●					
		切干し大根のツナ炒め	切干しだいこん・まぐろ油漬(菜種油)・冷凍ほうれんそう・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		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								
7 水		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・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢			●					
		小松菜と大豆やしのオイスター炒め	冷凍こまつな・だいずもやし・竹輪・なたね油(いため用)・塩・胡椒・オイスターソース・塩								
		沢煮椀	冷凍豚肉糸切・冷凍ほうれんそう・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・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・だしパック・塩			●					
8 木		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・県産マッシュルーム・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・胡椒・ガーリック・米粉・塩								
		キャベツとツナのソテー	まぐろ油漬(菜種油)・キャベツ・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・料理酒・塩			●					
		ハニーポテト	冷凍さつまいも・なたね油(揚げ用)・はちみつ								
9 金		ごはん	精白米								
		タラのから揚げ	すけそうだら・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
		ほうれん草のガーリック炒め	冷凍ほうれんそう・県産親鶏素焼きスライス・なたね油(いため用)・塩・胡椒・ガーリック・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)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー								
13 火		ごはん	精白米								
		和風おろしハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・冷凍おろしだいこん・砂糖・濃口醤油・酢・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・濃口醤油・塩			●					
		春雨スープ	緑豆春雨・冷凍豚肉・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・おろししょうが・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			●					
14 水		ごはん	精白米								
		のりかつおふりかけ	ふりかけ(のりかつお)								
		カレー肉じゃが	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・淡口醤油・料理酒・カレー粉・だしパック・塩			●					
		揚げのふくめ煮	冷凍生揚げ・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり・冷凍鶏肉皮付・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			●					
15 木		ごはん	精白米								
		サワラの照り焼き	さわら・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・みりん・片栗粉			●					
		五目豆	だいず水煮・冷凍豚肉糸切・冷凍油揚げ・にんじん・つきこんにゃく・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・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・淡口醤油・塩・胡椒・だしパック			●					
16 金		パン	パン			●					
		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								
		かぼちゃのガーリック焼き	冷凍かぼちゃ皮付・なたね油(いため用)・塩・胡椒・ガーリック								
		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・たまねぎ・キャベツ・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			●					
19 月		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・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		ひじきの煮物	冷凍豚肉糸切・ひじき・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		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			●					
		食べる小魚(芋けんぴ入り)	たべる小魚(いもけんぴ入)								

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

3地区

◆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	冷凍豚肉・冷凍豆腐・ 冷凍液卵 ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩	●		●					
		平つくねの照り焼き ほうれん草のおひたし	キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉 冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩			●					
21水		ごはん	精白米								
		鶏肉のスパイシー煮	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ホールトマト・砂糖・濃口醤油・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・カレー粉・片栗粉			●					
		さつまいもコロック ビーフンスープ	さつまいもコロック・なたね油(揚げ用) ビーフン・冷凍豚肉糸切・にんじん・冷凍ほうれんそう・はくさい・干しいたけ・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
22木		ごはん	精白米								
		鉄火煮	冷凍牛肉・冷凍生揚げ・じゃがいも・にんじん・ごぼう・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		小松菜とれんこんのソテー 白菜の煮びたし	冷凍こまつな・れんこん水煮・冷凍豚肉・なたね油(いため用)・料理酒・塩・胡椒・オイスターソース・塩 はくさい・さつま揚げ・にんじん・砂糖・濃口醤油・だしパック			●					
23金		パン	パン			●					
		洋なしジャム	洋なしジャム			●					
		サケのフライ カリフラワーのカレーマリネ チキンポトフ	さけフライ・なたね油(揚げ用) 冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩 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)・チキンパイオン(濃縮)・料理ワイン・塩・胡椒			●					
26月		ごはん	精白米								
		豚肉のみそ野菜炒め	冷凍豚肉・にんじん・キャベツ・たけのこ水煮・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・濃口醤油・塩			●					
		ほくほく肉さつま きゅうりのピクルス	冷凍さつまいも・冷凍牛肉・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・だしパック きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩			●					
27火		ごはん	精白米								
		ビビンバ	冷凍牛肉糸切・濃口醤油・冷凍ほうれんそう・にんじん・だいこん・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・塩			●					
		ボイルブロッコリー ノンエッグドレッシング 具沢山!腸も喜ぶ塩こうじスープ	冷凍ブロッコリー・塩 ノンエッグドレッシング 冷凍鶏肉皮付・塩こうじ・冷凍豆腐・にんじん・冷凍こまつな・たまねぎ・冷凍えのきたけ・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・チキンパイオン(濃縮)・塩こうじ・淡口醤油・塩・胡麻油・塩			●					
28水		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)・チキンパイオン(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・胡椒・塩			●					
		ワカサギのから揚げ ジャーマンポテト	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒 カットベーコン・カットポテト・たまねぎ・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩			●					
29木		ごはん	精白米								
		豚肉と野菜のうまだれ炒め フィッシュボールフライ	冷凍豚肉・にんじん・キャベツ・たまねぎ・料理酒・濃口醤油・砂糖・オイスターソース・胡麻油・塩 野菜ミックスボール・なたね油(揚げ用)			●					
		みそ汁 かぼちゃプリン	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・こまつな・にんじん・たまねぎ・合わせみそ・だしパック・塩 かぼちゃプリン(豆乳クリーム入り)			●					
30金		パン	パン			●					
		鶏肉のオレンジソース	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・なたね油(いため用)・たまねぎ・おろししょうが・オレンジジュース・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理ワイン・パプリカ・片栗粉			●					
		いんげんとベーコンのソテー 豆乳コーンポタージュ	冷凍さやいんげん・カットベーコン・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩 豆乳・冷凍ホールコーン・スイートコーンペースト・にんじん・たまねぎ・米粉のホワイトルウ・白みそ・塩・胡椒・だしパック			●					

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
	804kcal	32.9g	336mg	119mg	3.6mg	429μgRAE	0.61mg	0.60mg	33mg	6.6g	2.7g

- 平均栄養量は牛乳(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



神戸市学校給食会

給食の魅力を発信中!
フォローしてね!