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

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								
		大根のうま煮	だいこん・冷凍鶏肉皮付・竹輪・にんじん・角こんにゃく・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		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			●					
		豚肉とキャベツの中華炒め	冷凍豚肉・濃口醤油・キャベツ・にんじん・なたね油（いため用）・胡麻油・料理酒・砂糖・濃口醤油・酢・白胡麻・塩			●					
2 水		ごはん	精白米								
		平つくねの照り焼き	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			●					
		大豆もやしのナムル	だいずもやし・きゅうり・白胡麻・なたね油（いため用）・胡麻油・濃口醤油・塩			●					
		ポトフ	冷凍牛肉角切・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・セロリ・なたね油（いため用）・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒・カレー粉								
3 木		ごはん	精白米								
		ホキのから揚げ	ホキ・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油（揚げ用）								
		ひじきと油揚げの煮物	ひじき・冷凍油揚げ・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			●					
		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			●					
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー								
4 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								
		ベイクドポテト	カットポテト2cm・なたね油（いため用）・塩・胡椒								
		たまごとコーンのスープ	冷凍液卵・冷凍ホールコーン・スイートコーンペースト・冷凍鶏肉皮引・にんじん・たまねぎ・なたね油（いため用）・胡麻油・チキンブイヨン（濃縮）・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒	●		●					
7 月		ごはん	精白米								
		鶏肉のから揚げ	冷凍鶏肉皮付・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・米粉・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			●					
		豆腐チゲ	冷凍豆腐・白菜キムチ・冷凍豚肉・にんじん・にら・だいこん・はくさい・たまねぎ・おろししょうが・なたね油（いため用）・ポークブイヨン・合わせみそ・濃口醤油・料理酒			●					
		アセロラミニゼリー	アセロラゼリー（ミニ）								
8 火		ごはん	精白米								
		トンカツ	豚ヒレカツ・なたね油（揚げ用）			●					
		きゅうりと大根のツナあえ	きゅうり・だいこん・にんじん・まぐろ油漬（菜種油）・なたね油（いため用）・濃口醤油・みりん・塩			●					
		フォーガー	平めんビーフン・冷凍鶏肉皮引・ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・チキンブイヨン（濃縮）・砂糖・ナンプラー（ニョクマム）・塩・胡椒・塩								
9 水		ごはん	精白米								
		和風ハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油（いため用）・チキンブイヨン（濃縮）・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		きんぴらごぼう	ごぼう・つきこんにゃく・にんじん・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
		豚肉と野菜のスープ	冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・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			●					
10 木		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			●					
11 金		パン	パン			●					
		いちごジャム	いちごジャム								
		カツオのフライ	かつおカツ・なたね油（揚げ用）			●					
		ほうれん草のソテー	冷凍ほうれんそう・なたね油（いため用）・濃口醤油・みりん・塩			●					
		豆乳チャウダー	豆乳・カットベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリンピース・なたね油（いため用）・米粉のホワイトルウ・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒・塩								
14 月		ごはん	精白米								
		ごまひじきふりかけ	ふりかけ（ひじき）			●					
		サワラのガーリック焼き	さわら・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック・なたね油（いため用）			●					
		さつまいものうま煮	冷凍さつまいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・おろししょうが・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		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			●					

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

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
15 火		ごはん	精白米								
		大豆入りチキンカレー	冷凍鶏肉皮付・だいず水煮・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）・チキンブイヨン（濃縮）・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・胡椒			●					
		揚げポークウインナー	ポークウィンナー・なたね油（揚げ用）								
		ボイルブロッコリー	冷凍ブロッコリー・塩								
		フレンチドレッシング	フレンチドレッシング								
16 水		ごはん	精白米								
		豚肉のたつた揚げ	冷凍豚肉角切・おろししょうが・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）			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物	まぐろ油漬（菜種油）・チンゲン菜・にんじん・白胡麻・胡麻油・濃口醤油・みりん・塩			●					
		鶏だんご入りコンソメスープ	兵庫県産鶏つくね・にんじん・たまねぎ・キャベツ・チキンブイヨン（濃縮）・淡口醤油・塩・胡椒			●					
17 木		ごはん	精白米								
		竹輪のいそべ揚げ	冷凍竹輪・米粉・あおさ・なたね油（揚げ用）								
		じゃがいものうま煮	じゃがいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・おろししょうが・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		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・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			●					
18 金		パン	パン			●					
		鶏肉のソテー	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油（いため用）								
		ミートスパゲティ	スパゲティ・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・冷凍グリンピース・なたね油（いため用）・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・塩			●					
		豆腐と野菜のスープ	冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれんそう・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			●					
		メープルマフィン	メープルマフィン								
21 月		ごはん	精白米								
		すき焼き	冷凍牛肉・冷凍焼き豆腐・にんじん・はくさい・白ねぎ・糸こんにゃく・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
		かぼちゃのそぼろあんかけ	冷凍かぼちゃ皮付・なたね油（いため用）・冷凍鶏肉皮引ひき肉・おろししょうが・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・片栗粉			●					
		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			●					
22 火		ごはん	精白米								
		肉じゃが	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍さやいんげん・糸こんにゃく・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・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			●					
		小松菜のごま浸し	冷凍こまつな・竹輪・にんじん・白胡麻・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		いちじくゼリー	県産いちじくゼリー								
23 水		ごはん	精白米								
		味付けのり（神戸市産）	神戸産味付けのり								
		牛肉とキャベツの甘辛炒め	冷凍牛肉・キャベツ・たまねぎ・おろししょうが・なたね油（いため用）・砂糖・濃口醤油・塩・胡椒・片栗粉			●					
		神戸小松菜コロッケ	小松菜コロッケ・なたね油（揚げ用）			●					
		みそ汁	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・チンゲン菜・にんじん・神戸市産みそ・だしパック								
24 木		ごはん小	精白米								
		カレーうどん	冷凍うどん・冷凍豚肉・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・だしパック			●					
		マスのから揚げ	ます・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油（揚げ用）								
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩								

中学年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
	805kcal	32.3g	341mg	124mg	4.3mg	315μgRAE	0.57mg	0.57mg	32mg	6.0g	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