

2025年 神戸市中学校給食 5月給食カレンダー

3地区

 牛乳は毎回ついてきます

ピックアップ
今月のPICK UPメニュー

5/7水 かしわもち

5月5日(月)は子供の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。
端午の節句に食べる「かしわもち」は、かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。



1木 甘辛い味でご飯がすすむ大和煮	2金 米粉で作った麺を使ったビーフンスープ
ひじきとワカサギのコーンの煮物 甘酢づけ	カリフラワーのサケのフライ(タルタルソース) カレーマリネ
 ごはん  大和煮	 パン  ビーフンスープ

5月

こどもの日



6火

振替休日

7水 春の食材を集めた季節献立

 かしわもち

若竹煮 サワラの香味焼き

 ごはん  みそ汁

8木 豆腐入りでやわらかく仕上げたハンバーグ

チンゲン菜と和風ハンバーグ ツナの炒め物

 ごはん  豚肉と野菜のスープ

9金 揚げたじゃがいもでおいしさ倍増

カリフラワーときゅうりとベーコンの大根のソテー ツナあえ

 パン  牛肉と揚げじゃがのケチャップソース

 いちごジャム

12月 鶏肉とがんもどき、根菜類を使った筑前煮

ほうれん草と牛肉と切干し大根のナムル アスパラのオイスター炒め

 ごはん  筑前煮

13火 旬のアジをしょうゆやみりんにつけ焼きに

 アセロラゼリー

豚肉とアジのつけ焼き プロッコリーのカレー炒め

 ごはん  鶏肉のしょうが汁

14水 白ねぎたっぷりの甘酢だれをかけたユーリンチー

キャベツとユーリンチー ツナのソテー

 ごはん  豆腐と野菜のスープ

15木 神戸市産のキャベツがたっぷり入った平つくね

もやしの平つくねのお好み焼き風(2コ) ナムル (ウスターソース)

 ごはん  肉じゃが

16金 根菜類がたっぷり入った豚汁

キャベツの鶏肉のソテー(2コ) 甘酢あえ

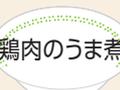
 ごはん  豚汁

 えごまふりかけ

19月 疲労回復に効果的はちみつレモンゼリー

 はちみつレモンゼリー

いんげんのおかかあえ 豚肉とキャベツの中華炒め

 ごはん  鶏肉のうま煮

20火 今日は中華料理を組み合わせた献立

小松菜の中華あえ 揚げ春巻(中華ドレッシング)

 ごはん  マーボー豆腐

21水 豆板醤の辛みが効いた鶏肉のピリ辛煮

ひじきと鶏肉のピリ辛煮 油揚げの煮物

 ごはん  沢煮椀

22木 香ばしいみそ味で野菜を食べやすく

鶏肉のみそ野菜炒め アカウオのから揚げ

 ごはん  とんじゃがスープ

23金 トマトの赤いコピンで肌も元気に

ブロッコリーのガーリック炒め ツナポテト

 パン  鶏肉とコーンのトマト煮

26月 柔らかくて甘味たっぷり春キャベツ

キャベツとミニポークミンチカツ(2コ)のソテー

 ごはん  チキンポトフ

 おかかふりかけ

27火 カルシウムが豊富なチンゲン菜

牛肉とごぼうのきんぴら 焼鳥風煮

 ごはん  チンゲン菜のスープ

28水 にんじんは皮膚や粘膜を強くするカロテンを含む

ほうれん草とにんじんコロッケ ベーコンのソテー

 ごはん  ハッシュドビーフ

29木 たんぱく質・ビタミンがしっかりとれるアイデアメニュー

くきわかめのかぼちゃと鶏だんごのうま煮 煮物

 ごはん  豚肉と厚揚げのピリ辛炒め

 入賞第2位

30金 あっさり味のホキはケチャップソースと相性抜群

きゅうりのホキのケチャップソース(ケチャップソース) ピグルス

 米粉入りパン  豆乳チャウダー

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

豚肉と厚揚げのピリ辛炒め

中学校給食
アイデアメニュー



トウバンジャンとコチジャンの辛さをはちみつで
まろやかにした、クセになる味

材料 (4人分)

- | | | |
|-------------------|----------------|------------------|
| 豚肉スライス(もも)・・・240g | 塩 …………… 小さじ1/3 | |
| 厚揚げ…………… 120g | こしょう…………… 少々 | |
| チンゲン菜……………160g | 料理酒…………… 小さじ1 | |
| にんじん……………40g | A | |
| ピーマン……………40g | | 濃口醤油……………小さじ2 |
| たまねぎ……………60g | | はちみつ…………… 小さじ2 |
| ホールコーン……………20g | | トウバンジャン… 小さじ1/4 |
| なたね油……………小さじ1 | | コチジャン……………小さじ1/6 |



作り方

- 厚揚げは一口大に切り、油抜きする。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
- たまねぎは約1センチのくし形に切る。
チンゲン菜は約3センチ幅に切る。
にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにする。
ピーマンはせん切りにする。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをし、
料理酒をふり入れる。
たまねぎを加えて炒め、さらに厚揚げ、にんじん、ピーマン、
チンゲン菜、コーンを加えて炒め、Aの調味料を加えて味を
ととのえる。

Recipe

SYOKUIKU TIMES 5月

中学校給食の献立

行事献立・季節料理・郷土料理・外国
の料理など、**特色ある献立**を通じ
て食文化を継承していきます。

文部科学省の基準に基づき、
栄養バランスのよい献立
作りをしていきます。

多様な食材、成長期
に必要な栄養素を含む
大豆や大豆製品・海藻・
小魚・野菜などを積極
的に使用します。

神戸市産の野菜・BE
KOBÉ農産物(こうべ
旬菜)など地場産物を
使用した献立を充実し、**地産地消**を進め
ます。

適切な温度管理のもと、
配膳します。
アレルギーを考慮して、同
じたんぱく質を含む副
食が重ならないよう、
献立を作成しています。



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。

給食用食材調達の流れ



くわしくは
神戸市学校給食会

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

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)

※今月は「卵除去対応料理」はありません。

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 大和煮	精白米 冷凍牛肉・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たけのこ水煮・つきこんにやく・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック・塩			●					
		ワカサギの甘酢づけ ひじきとコーンの煮物	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・こいくちしょうゆ・酢 ひじき・冷凍ホールコーン・ポークハム・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・だしパック・塩			●					
2 金		パン サクのフライ	コッペパン さけフライ・なたね油(揚げ用)			●					
		タルタルソース(卵抜き)	タルタルソース(卵抜き)			●					
		カリフラワーのカレーマリネ	冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩								
		ビーフンスープ	ビーフン・冷凍豚肉糸切・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●					
7 水		ごはん サワラの香味焼き	精白米 さわら・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック			●					
		若竹煮	わかめ・たけのこ水煮・冷凍鶏肉皮付・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・だしパック			●					
		みそ汁 かしわもち	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・冷凍こまつな・にんじん・たまねぎ・合わせみそ・だしパック・塩 かしわもち								
8 木		ごはん 和風ハンバーグ	精白米 豆腐入りチキンハンバーグ・なたね油(いため用)・チキンパイオン(濃縮)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物 豚肉と野菜のスープ	まぐろ油漬・チンゲンサイ・にんじん・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん・塩 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)・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう・塩			●					
9 金		パン いちごジャム	コッペパン いちごジャム			●					
		牛肉と揚げじゃがのケチャップソース	冷凍牛肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・カットポテト・なたね油(揚げ用)・にんじん・冷凍グリーンピース・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・塩			●					
		カリフラワーとベーコンのソテー きゅうりと大根のツナあえ	カットベーコン・冷凍カリフラワー・なたね油(いため用)・塩・こしょう・塩 きゅうり・だいこん・にんじん・まぐろ油漬・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・みりん・塩			●					
12 月		ごはん 筑前煮	精白米 冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・にんじん・たけのこ水煮・冷凍さやいんげん・角こんにやく・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック・塩			●					
		牛肉とアスパラのオイスター炒め	冷凍牛肉糸切・冷凍アスパラガス・たまねぎ・なたね油(いため用)・料理酒・塩・こしょう・砂糖・オイスターソース・塩								
		ほうれん草と切干し大根のナムル	冷凍ほうれん草・切干しだいこん・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・ごま油・白ごま・塩			●					
13 火		ごはん アジのつけ焼き	精白米 あじ・料理酒・みりん・こいくちしょうゆ・なたね油(いため用)			●					
		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・こしょう・ガーリック・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・うすくちしょうゆ・塩・こしょう・だしパック			●					
		アセロラゼリー	アセロラゼリー								
14 水		ごはん ユーリンチー	精白米 冷凍鶏肉皮付・こいくちしょうゆ・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・白ねぎ・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・オイスターソース・おろしにんにく			●					
		キャベツとツナのソテー 豆腐と野菜のスープ	まぐろ油漬・キャベツ・おろししょうが・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・塩 冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれん草・たまねぎ・干しいたけ・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・塩・こしょう・塩			●					
		ごはん 肉じゃが	精白米 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・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・だしパック・塩			●					
15 木		平つくねのお好み焼き風 ウスターソース	神戸市産キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用) ウスターソース								
		もやしナムル	だいずもやし・きゅうり・白ごま・なたね油(いため用)・ごま油・こいくちしょうゆ・塩			●					
		ごはん えごまふりかけ	精白米 ふりかけ(えごま)								
		鶏肉のソテー キャベツの甘酢あえ 豚汁	冷凍鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油(いため用) キャベツ・にんじん・冷凍ホールコーン・砂糖・酢・塩・塩 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								
19 月		ごはん 鶏肉のうま煮	精白米 冷凍鶏肉皮付・冷凍生揚げ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・つきこんにやく・塩・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック			●					
		豚肉とキャベツの中華炒め	冷凍豚肉・こいくちしょうゆ・キャベツ・にんじん・なたね油(いため用)・ごま油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま・塩			●					
		いんげんのおかかあえ はちみつレモンゼリー	冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・かつお節・塩 はちみつレモンゼリー			●					

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

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)

※今月は「卵除去対応料理」はありません。

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								
		マーボー豆腐	冷凍豆腐・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・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・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・片栗粉			●					
		揚げ春巻 小松菜の中華あえ 中華ドレッシング	春巻・なたね油(揚げ用) 冷凍ごまつな・冷凍ホールコーン・塩 中華ドレッシング			●					
21水		ごはん	精白米								
		鶏肉のピリ辛煮	冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・片栗粉			●					
		ひじきと油揚げの煮物 沢煮椀	ひじき・冷凍油揚げ・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック 冷凍豚肉糸切・冷凍ごまつな・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・うすくちしょうゆ・料理酒・みりん・塩・こしょう・だしパック・塩			●					
22木		ごはん	精白米								
		アカウオのから揚げ 鶏肉のみそ野菜炒め	あかうお・塩・こしょう・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用) 冷凍鶏肉皮付・にんじん・キャベツ・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・こいくちしょうゆ・塩			●					
		とんじゃがスープ	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)・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●					
23金		パン	コッペパン			●					
		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)・チキンブイヨン(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・こしょう・塩								
		ツナポテト ブロッコリーのガーリック炒め	まぐろ油漬・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・こしょう・塩 冷凍ブロッコリー・ポークハム・ガーリック・なたね油(いため用)・塩・塩			●					
26月		ごはん	精白米								
		おかかふりかけ	ふりかけ(おかか)								
		ミニポークミンチカツ	ミンチカツ・なたね油(揚げ用)			●					
		キャベツとコーンのソテー チキンポトフ	キャベツ・冷凍ホールコーン・にんじん・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・塩・こしょう・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)・チキンブイヨン(濃縮)・料理ワイン・塩・こしょう			●					
27火		ごはん	精白米								
		焼鳥風煮	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・片栗粉			●					
		牛肉とごぼうのきんぴら チンゲン菜のスープ	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・こいくちしょうゆ・塩 チンゲンサイ・冷凍豚肉・冷凍豆腐・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●					
28水		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・マッシュルーム水煮・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・こしょう・ガーリック・米粉・塩								
		にんじんコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー	にんじんコロッケ・なたね油(揚げ用) 冷凍ほうれん草・カットベーコン・なたね油(いため用)・うすくちしょうゆ・こしょう・塩			●					
29木		ごはん	精白米								
		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め かぼちゃと鶏だんごのうま煮 くさわかめの煮物	冷凍豚肉・冷凍生揚げ・チンゲンサイ・にんじん・冷凍ピーマン・たまねぎ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・塩・こしょう・料理酒・ポークブイヨン(濃縮)・こいくちしょうゆ・はちみつ・トウバンジャン・コチジャン・塩 冷凍かぼちゃ皮付・兵庫県産鶏つくね・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック くさわかめ・しらす干し・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				● ●	
30金		米粉入りパン	米粉入りパン			●					
		ホキのケチャップソース	ホキ・料理酒・塩・こしょう・片栗粉・なたね油(揚げ用)								
		ケチャップソース	ケチャップソース								
		きゅうりのピクルス 豆乳チャウダー	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩 豆乳・カットベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・米粉と豆乳のホワイトルウ・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・こしょう・塩								

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	32.8g	322mg	110mg	3.3mg	451μgRAE	0.52mg	0.59mg	34mg	6.9g	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。