

2024年 神戸市中学校給食 5月給食カレンダー

ご飯と牛乳が毎回ついています
お箸やスプーンを持参しましょう

スプーンがあると
食べやすい日
温かいカレー等が
ついている日
デザートが
ついている日

今月の「PICK UP」メニュー

2 木 かしわもち



5月5日（日）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 水 「焼鳥風煮」には鉄分と ビタミンAが豊富なレバー

アジの照り焼き

- キャベツと豚肉のソテー
- 焼鳥風煮
- 牛肉とごぼうのきんぴら

2 木 春を味わう食材 「たけのこ」と「わかめ」

牛肉とブロッコリーの ごまだれ炒め

- 若竹煮
- もやしのカレー風味あえ
- かしわもち



3 金

憲法記念日

6 月

振替休日

7 火 トマトの赤いリコピンで 肌も元気に

鶏肉とコーンの トマト煮

- ジャーマンポテト
- タラのから揚げ
- おかかふりかけ



8 水 きざみ昆布の食感が ポイントのアイデアメニュー

豚肉と厚あげ ポン酢との出会い

- ひじき入り揚げぎょうざ
- ほうれん草の煮びたし



9 木 むきエビのすり身が つまったエビカツ

ハッシュドビーフ

- エビカツ
- きゅうりと大根の
ツナあえ
- ブロッコリーの
スープ煮



10 金 「回鍋肉(ホイコーロー)」は 野菜たっぷりの中国料理

ホイコーロー

- じゃがいもの
そぼろあんかけ
- 小松菜の中華あえ
(中華ドレッシング)

13 月 大豆は「畑の肉」というほど たんぱく質が豊富

大和煮

- 竹輪のいそべ揚げ
- チンゲン菜とベーコンの
ソテー

14 火 コチジャンの甘辛さが 特徴の韓国風唐揚げ

タッカンジョン

- きゅうりのおかかあえ
- チャブチェ
- ほうれん草と
切り干し大根のナムル

15 水 カルシウムと鉄分が豊富な ひじきで成長をサポート

カレー肉じゃが

- なすと鶏肉のさっぱり炒め
- ひじきと油揚げの煮物
- アセロラゼリー



16 木 ご飯にのせて牛丼としても 楽しめる牛肉のうま煮

牛肉のうま煮

- ワカサギのから揚げ
- パプリカのマリネ

17 金 アスパラは疲労回復に 役立つ春野菜

マスのから揚げ

- アスパラのソテー
- マーボー豆腐
- キャベツとツナのソテー

20 月 神戸産人参を使った 「にんじんコロック」

ビーフカレー

- にんじんコロック
- 小松菜とたくあんの
おかか炒め
- キャベツの甘酢あえ



21 火 ビーフンは 「米粉」が原料

ビーフン炒め

- がんもどきとひじきの
煮物
- かぼちゃのふくめ煮
- えごまふりかけ



22 水 白ねぎとしょうがの 香りで食欲アップ

鶏肉の照り煮

- いんげんのおかかソテー
- 牛肉とマカロニの
トマト煮
- きゅうりの中華づけ

23 木 春が旬の「初鯉」と 初秋が旬の「戻り鯉」

カツオのフライ (ウスターソース)

- カリフラワーと
ベーコンのソテー
- 牛肉とアスパラの
オイスター炒め
- ひじきとコーンの煮物

24 金 黒糖はサトウキビの 栄養をそのまま凝縮

肉だんごと野菜の 黒糖煮

- ちりめんキャベツ
- いんげんと竹輪のあえ物

27 月 温かいトマトソースをハンバーグと パンネソテーにかけて

ハンバーグの トマトソースかけ

- パンネソテー
- 大根ときゅうりの
レモン風味あえ
- ほうれん草のガーリック
炒め



28 火 食物繊維が豊富な くきわかめ

豚肉のなんばんづけ

- じゃがいものうま煮
- くきわかめの煮物
- 洋なしミニゼリー



29 水 サワラに含まれる ビタミンDで骨を丈夫に

サワラのたつた揚げ

- キャベツのゆかりあえ
- チンゲン菜としめじの
ソテー
- 五目豆

30 木 小松菜は鉄分・カルシウム・ ビタミンが豊富で栄養満点

鶏肉のピリ辛煮

- マカロニサラダ
(ノンエッグドレッシング)
- 小松菜とさつま揚げの
煮びたし

31 金 牛肉のヘム鉄で 貧血予防

牛肉とじゃがいもの 炒め煮

- チンゲン菜の中華炒め
- 厚揚げの甘煮

5月 School Lunch News

「中学校給食アイデアメニュー」2023年度入賞

第3弾!

豚肉と厚あげ、ポン酢との出会い

豚肉とこんぶで栄養満点! さらに、調味料に酢を使用することであっさり味に仕上げました。

材料(4人分)

豚肉スライス(もも)	240g
厚あげ	120g
にんじん	100g
青ねぎ	20g
たまねぎ	120g
きざみこんぶ	12g
なたね油	適量
砂糖	小さじ2
濃口醤油	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量
水	40ml
水溶き片栗粉	適量

作り方

- 1 豚肉は3センチ幅に切る。厚あげは食べやすい大きさに切り、ゆでて油抜きする。
- 2 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。青ねぎは、約1センチの小口切りにする。たまねぎは、約1センチ × 5センチのくし切りにする。
- 3 こんぶはさつと洗う。
- 4 フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。さらに、にんじん・たまねぎを炒め、水・調味料・厚あげ・こんぶを入れて煮る。
- 5 煮えたら、青ねぎを加える。
- 6 最後に、水溶き片栗粉を入れ、煮る。

>>> Syokuiku-Times 5月

中学校給食の献立

中学校給食から「神戸の特色ある食の発信」ができるように、神戸・兵庫育ちの食材をふんだんに使って、行事献立・季節献立・郷土料理・外国の料理など特色のある献立をとり入れていきます。

文部科学省の基準に基づき、**栄養バランスのよい献立**作りをしています。

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。

神戸市産の米や野菜・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**をすすめます。

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。



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。

給食をおいしく、楽しくするための工夫をしています!

- ★安全・安心な食材を使用し、煮物や汁物にはいわし節やむろあじ節からとった天然のだし汁を使っています。
- ★素材の味を生かした味付けにして、甘味・辛味・酸味などの味や調理方法に変化をもたせた料理の組み合わせにしています。
- ★小学校の人気メニューや中学生アイデアメニュー・新メニュー・季節ごとの旬のメニュー・神戸育ちの食材を使ったメニュー・神戸発祥のメニュー・兵庫県の郷土料理など、特色のあるメニューをとり入れています。
- ★温かく食べてもらえるように、添加物を抑えた神戸市の給食のために開発した特製レトルト(ベジタブルカレー・ビーフカレー・ハッシュドビーフ・クリームシチュー・デミグラスソース・トマトソース)をとり入れています。
- ★寒い時期には温かい汁物を提供します。
- ★毎月、季節や行事を味わえるデザートを提供します。

学校給食の牛乳をストローレスパックに変更します!



学校給食用牛乳は、これまで使い捨てプラスチックストローを使用していましたが、令和6年4月から牛乳提供事業者によるSDGsの取組として、ストローを使わずに牛乳を飲むことができる「ストローレスパック」に順次変更します。※ストローが必要な生徒には、引き続きストローを提供します。

5月の 予約しめきり

予約方法	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード	払込用紙	
自動予約	4/10 AM	4/9	4/10 に自動予約
インターネット予約	4/20	4/18	4/20 までに手続き

・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ月単位で予約します。

・給食の実施日は学校、学年によって異なります。

お問い合わせ先

神戸市中学校給食コールセンター
(株式会社 フューチャーイン)

TEL 052-732-8948

受付時間/平日9:00~17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食

検索

神戸市教育委員会事務局健康教育課

2024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

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	水	アジの照り焼き	アジ・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●				
		キャベツと豚肉のソテー	豚肉スライス・キャベツ・料理酒・なたね油・塩・こしょう・ポークフィヨン・ウスターソース							
		焼鳥風煮	鶏肉皮付・鶏レバー・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉			●				
		牛肉とごぼうのきんぴら	牛肉糸切・ごぼう(せん切り)・にんじん・さいいんげん・つきこんにやく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
2	木	牛肉とブロッコリーのこまだれ炒め	牛肉スライス・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・しめじ・なたね油・練りこま・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・酢・オイスターソース・白こま・かたくり粉			●				
		若竹煮	わかめ・たけのこ水煮(乱切り)・鶏肉皮付・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・削り節[だし用]			●				
		もやしのカレー風味あえ	だいずもやし・カレー粉・きゅうり・なたね油・砂糖・うすくちしょうゆ・酢・塩			●				
		かしわもち	かしわもち							
7	火	鶏肉とコーンのトマト煮	鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・神戸市内産オニオンソテー・グリーンピース・ホールコーン・おろしにんにく・なたね油・チキンフィヨン・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							
		ジャーマンポテト	カットベーコン・じゃがいも(角小)・玉ねぎ・パセリ・なたね油・塩・こしょう							
		タラのから揚げ	タラ・塩・こしょう・かたくり粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		おかかふりかけ	ふりかけ(おかか)							
8	水	豚肉と厚あげ、ボン酢との出会い	豚肉スライス・生揚げ(大)・にんじん・青ねぎ・玉ねぎ・きざみこんにづ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・みりん・塩・こしょう・かたくり粉			●				
		ひじき入り揚げぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油			●				
		ほうれん草の煮びたし	ほうれん草・さつま揚げスライス・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節[だし用]			●				
9	木	ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ						●	
		エビカツ	エビカツレツ・なたね油			●				
		きゅうりと大根のツナあえ	きゅうり・大根・にんじん・マグロ油漬・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ブロッコリーのスープ煮	ブロッコリー・ポークフィヨン・うすくちしょうゆ			●				
10	金	ホイコーロー	豚肉スライス・生揚げ(大)・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ(赤スライス)・なたね油・料理酒・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも(角小)・なたね油・鶏肉皮引き肉・玉ねぎ・にんじん・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・削り節[だし用]			●				
		小松菜の中華あえ(中華ドレッシング)	小松菜・ホールコーン・中華ドレッシング(8ml)			●				
13	月	大和煮	牛肉スライス・水煮大豆・じゃがいも(角小)・にんじん・たけのこ水煮(短冊)・つきこんにやく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節[だし用]			●				
		竹輪のいそべ揚げ	竹輪(1/4カット)・小麦粉・あおさ・なたね油			●				
		チンゲン菜とベーコンのソテー	カットベーコン・チンゲン菜・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●				
14	火	タツカンジョン	鶏肉皮付・おろしにんにく・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・コチジャン			●				
		きゅうりのおかかあえ	きゅうり・えのきたけ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かつお節			●				
		チャブチェ	豚肉糸切・砂糖・こいくちしょうゆ・緑豆春雨・にんじん・干しいたけ・パプリカ(黄スライス)・おろししょうが・なたね油・砂糖・うすくちしょうゆ・オイスターソース			●				
		ほうれん草と切り干し大根のナムル	ほうれん草・切り干しだいこん・なたね油・こいくちしょうゆ・ごま油・白こま			●				
15	水	カレー肉じゃが	豚肉スライス・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・砂糖・うすくちしょうゆ・料理酒・カレー粉・削り節[だし用]			●				
		なすと鶏肉のさっぱり炒め	揚げなす(乱切り)・鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・なたね油・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・みりん			●				
		ひじきと油揚げの煮物	ひじき・きざみ油揚げ・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節[だし用]			●				
		アセロラゼリー	アセロラゼリー							
16	木	牛肉のうま煮	牛肉スライス・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・糸こんにやく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		ワカサギのから揚げ	ワカサギ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		パプリカのマリネ	パプリカ(赤スライス)・パプリカ(黄スライス)・蒸しささみ・大根・なたね油・砂糖・酢・塩							
17	金	マスのから揚げ	マス・塩・こしょう・かたくり粉・米粉・なたね油							
		アスパラのソテー	アスパラガス・なたね油・塩・こしょう							
		マーボー豆腐	豆腐・豚肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮(短冊)・青ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油・料理酒・ポークフィヨン・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉			●				
		キャベツとツナのソテー	マグロ油漬・キャベツ・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒			●				
20	月	ビーフカレー	ビーフカレー							
		にんじんコロッケ	にんじんコロッケ・なたね油			●				
		小松菜とたくあんのおかか炒め	小松菜・きざみたくあん(白)・千切りかまぼこ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・かつお節			●				
		キャベツの甘酢あえ	キャベツ・にんじん・ホールコーン・砂糖・酢・塩							

2024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

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
21	火	ビーフン炒め	ビーフン・豚肉糸切・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・ほうれん草・なたね油・塩・こしょう・料理酒・ ポークフィヨン・うすくちしょうゆ			●				
		がんもどきとひじきの煮物	がんもどき〔小〕・ひじき・マグロ油漬・にんじん・玉ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・ 削り節〔だし用〕			●				
		かぼちゃのふくめ煮	かぼちゃ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●				
		えごまふりかけ	ふりかけ(えごま)							
22	水	鶏肉の照り煮	鶏肉皮付・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉			●				
		いんげんのおかソテー	さやいんげん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・かつお節			●				
		牛肉とマカロニのトマト煮	ツイストマカロニ・牛肉スライス・じゃがいも〔角小〕・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・ポークフィヨン・ 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・塩			●				
		きゅうりの中華づけ	きゅうり・えのきたけ・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま			●				
23	木	カツオのフライ(ウスターソース)	かつおカツ・なたね油・ウスターソース〔小袋〕			●				
		カリフラワーとベーコンのソテー	カットベーコン・カリフラワー・なたね油・塩・こしょう							
		牛肉とアスパラのオイスター炒め	牛肉糸切・アスパラガス・玉ねぎ・なたね油・料理酒・塩・こしょう・砂糖・オイスターソース							
		ひじきとコーンの煮物	ひじき・ホールコーン・チキンハム・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●				
24	金	肉だんごと野菜の黒糖煮	ミートボール・なたね油・にんじん・玉ねぎ・ピーマン(4色)スライス・たけのこ水煮(短冊)・ 干しいたけ・なたね油・合わせみそ・黒砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●				
		ちりめんキャベツ	シラス干し・キャベツ・きざみたくあん(白)・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●			●	●
		いんげんと竹輪のあえ物	さやいんげん・竹輪〔きざみ〕・えのきたけ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
27	月	ハンバーグのトマトソースかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・トマトソース							
		ペンネソテー	ペンネマカロニ・なたね油・パセリ			●				
		大根ときゅうりのレモン風味あえ	大根・きゅうり・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・レモン果汁			●				
		ほうれん草のガーリック炒め	ほうれん草・ポークハム・なたね油・塩・こしょう・ガーリック			●				
28	火	豚肉のなんばんづけ	豚肉カット〔もも〕・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・砂糖・ こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉			●				
		じゃがいものうま煮	じゃがいも〔角小〕・鶏肉皮付・さやいんげん・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・ 料理酒・削り節〔だし用〕			●				
		くきわかめの煮物	くきわかめ・シラス干し・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●			●	●
		洋なしミニゼリー	洋梨ゼリー							
29	水	サワラのたつた揚げ	サワラ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油			●				
		キャベツのゆかりあえ	キャベツ・にんじん・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・ゆかり粉			●				
		チンゲン菜としめじのソテー	チンゲン菜・しめじ・マグロ油漬・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		五目豆	水煮大豆・豚肉糸切・きざみ油揚げ・にんじん・つきこんにやく・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・ 削り節〔だし用〕			●				
30	木	鶏肉のピリ辛煮	鶏肉皮付・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・おろししょうが・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・ トウバンジャン・かたくり粉			●				
		マカロニサラダ(ノンエッグドレッシング)	マカロニ・ポークハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ノンエッグドレッシング			●				
		小松菜とさつま揚げの煮びたし	小松菜・さつま揚げスライス・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●				
31	金	牛肉とじゃがいもの炒め煮	牛肉スライス・じゃがいも・なたね油・にんじん・さやいんげん・つきこんにやく・おろししょうが・ なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		チンゲン菜の中華炒め	豚肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・チンゲン菜・にんじん・なたね油・ごま油・砂糖・ こいくちしょうゆ・酢			●				
		厚揚げの甘煮	生揚げ〔大〕・グリーンピース・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕・かたくり粉			●				

中学生一食あたり平均栄養量（「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています）

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	33.2g	328mg	110mg	3.7mg	394μgRAE	0.49mg	0.56mg	31mg	4.9g	2.4g

○ご飯（約 220g・343kcal）と牛乳（200ml・126kcal）が毎回ついています。
○食材の表記において下味等、調理工程順の使用を表すため、1 つの料理に同一の食材が複数回表記される場合があります。
○特定原材料 7 品目が使用されていたり、加工食品の原材料として使用されていたりする場合は、**【●】**を表示しています。
○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）の可能性もあります。
○上記以外の特定原材料に準ずるもの 21 品目や、加工食品の製造過程で、同一生産ラインで使用されているアレルギー原材料食品については、神戸市
中学校給食のホームページをご確認ください。