

2024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

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1	火	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			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物	マグロ油漬・チンゲン菜・にんじん・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		ハニーポテト	さつまいも(スティック)・なたね油・はちみつ								
2	水	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			●					
		かぼちゃと鶏だんごのうま煮	かぼちゃ・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・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			●			●	●	
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー								
3	木	ホキのケチャップソース(ケチャップソース)	ホキ・料理酒・塩・こしょう・小麦粉・なたね油・ケチャップソース			●					
		アスパラのソテー	アスパラガス・なたね油・塩・こしょう								
		ミートボールのあんかけ	ミートボール・グリーンピース・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・みりん・チキンブイオン・かたくり粉			●					
		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)			●					
4	金	鉄火煮	牛肉スライス・生揚げ(大)・じゃがいも(角小)・にんじん・ささがきごぼう・なたね油・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)			●					
		チンゲン菜とめじの中華サラダ(中華ドレッシング)	チンゲン菜・キャベツ・しめじ・ホールコーン・中華ドレッシング			●					
		大根のゆかりあえ	大根・にんじん・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・ゆかり粉			●					
7	月	ポークカツのデミグラスソースかけ	豚ロースカツ・なたね油・デミグラスソース			●					
		ポイルキャベツ	キャベツ・ゆで塩								
		大根のうま煮	大根・鶏肉皮付・竹輪(きざみ)・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)			●					
		牛肉とごぼうのきんぴら	牛肉糸切・ごぼう(せん切り)・さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ			●					
8	火	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油・玉ねぎ・なたね油・粒マスタード・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん			●					
		ツナポテト	マグロ油漬・じゃがいも(角小)・玉ねぎ・にんじん・パセリ・なたね油・塩・こしょう								
		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								
		わかめスープ【灘区・西区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイオン			●					
9	水	牛肉のうま煮	牛肉スライス・生揚げ(小)・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・糸こんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		里いものそばろあんかけ	冷凍さといも・なたね油・鶏肉皮引ひき肉・玉ねぎ・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・削り節(だし用)			●					
		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)			●					
		わかめスープ【須磨区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイオン			●					
10	木	ポークビーンズ	豚肉スライス・水煮大豆・じゃがいも(角小)・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・神戸市内産オニオンソテー・ポークブイオン・ホールトマト・砂糖・トマケケチャップ・パプリカ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう								
		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			●					
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢								
		わかめスープ【東灘区・兵庫区・北区・長田区・垂水区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイオン			●					
11	金	サケのフライ(タルタルソース)	さけフライ(60g)・なたね油・タルタルソース(卵抜き)			●					
		キャベツのカレー風味	キャベツ・にんじん・カレー粉								
		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・ポークブイオン・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			●					
		小松菜とたくあんのおかか炒め	小松菜・きざみたくあん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・かつお節			●					
15	火	牛肉と大豆の洋風煮込み	牛肉スライス・水煮大豆・じゃがいも(角小)・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・デミグラスソース・チキンブイオン・ホールトマト・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・ガーリック・パプリカ			●					
		ワカサギの甘酢づけ	ワカサギ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●					
		ブロッコリーのスープ煮	ブロッコリー・ポークブイオン・うすくちしょうゆ			●					
		ミルク(キャラメル)	ミルク(キャラメル)								
16	水	鶏肉のから揚げ	鶏肉皮付・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・米粉・なたね油			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・ホールコーン・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・塩・こしょう			●					
		肉じゃが	豚肉スライス・じゃがいも(角小)・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・糸こんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・削り節(だし用)			●					
		カリフラワーのカレーマリネ	カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉								
17	木	アジのなんばんづけ	アジ・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			●					
		さつまいものうま煮	さつまいも・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)			●					
		五目豆	水煮大豆・豚肉糸切・きざみ油揚げ・にんじん・つきこんにゃく・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)			●					

2024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

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
18	金	ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・チキンブイヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・かたくり粉			●					
		切干し大根のカレー炒め	切干しだいこん・牛肉ひき肉・にんじん・なたね油・ポークブイヨン・こいくちしょうゆ・ウスターソース・料理酒・みりん・カレー粉			●					
		キャベツの甘酢あえ いちじくゼリー	キャベツ・にんじん・ホールコーン・砂糖・酢・塩 県産いちじくゼリー								
21	月	ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ								
		ポークコロケ	ポークコロケ(60g)・なたね油			●					
		春雨サラダ(ノンエッグドレッシング)	緑豆春雨・チキンハム・なたね油・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								
		大根のレモン風味あえ	大根・パセリ・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・レモン果汁			●					
22	火	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね・なたね油・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●					
		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			●					
		五色きんぴら	豚肉糸切・ごぼう(せん切り)・にんじん・さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		小松菜ともやしのオイスター炒め すまし汁[灘区・西区]	小松菜・だいずもやし・竹輪(きざみ)・なたね油・塩・こしょう・オイスターソース わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節[だし用]			●					
23	水	豚肉とじゃがいもの炒め煮	豚肉スライス・じゃがいも・なたね油・にんじん・さやいんげん・つきこんにゃく・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		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			●					
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草・こいくちしょうゆ・削り節[だし用]			●					
		すまし汁[須磨区]	わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節[だし用]			●					
24	木	鶏肉の黒糖煮	鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・ピーマン(4色)スライス・なたね油・合わせみそ・黒砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・かたくり粉			●					
		豚肉と大根の炒め煮	豚肉スライス・大根・にんじん・青ねぎ・なたね油・ポークブイヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン・かたくり粉			●					
		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			●					
		すまし汁[東灘区・兵庫区・北区・長田区・垂水区]	わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節[だし用]			●					
25	金	サワラと野菜のカレー焼き	サワラ・料理酒・塩・こしょう・なたね油・キャベツ・玉ねぎ・なす・ホールトマト・なたね油・こいくちしょうゆ・砂糖・みりん・カレー粉・かたくり粉			●					
		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]			●					
		パプリカのマリネ のりかつおぶりかけ	パプリカ(赤スライス)・パプリカ(黄スライス)・カットベーコン・きゅうり・なたね油・砂糖・酢・塩 ぶりかけ[のりかつお]								
28	月	ベジタブルカレー	ベジタブルカレー								
		ビーフミンチカツ	ビーフミンチカツ(60g)・なたね油			●					
		キャベツと豚肉のソテー	豚肉スライス・キャベツ・玉ねぎ・料理酒・なたね油・塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●					
		ブロッコリーのごま酢あえ	ブロッコリー・にんじん・白ごま・砂糖・酢・塩								
29	火	豚肉のかわり揚げ	豚肉角切・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
		いんげんのごまあえ	さやいんげん・白ごま・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ			●					
		きゅうりと大根のおかかあえ	きゅうり・大根・マグロ油漬・にんじん・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・かつお節			●					
		白菜の煮びたし	白菜・竹輪(きざみ)・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節[だし用]			●					
30	水	鶏肉とコーンのトマト煮	鶏肉皮付・玉ねぎ・にんじん・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								
		豆腐チャンプルー	豆腐・豚肉スライス・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・キャベツ・パプリカ(赤ダイス)・なたね油・こいくちしょうゆ・塩・こしょう			●					
		さつまいもとこんぶの煮物	さつまいも(ダイス)・きざみこんぶ・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		えごまぶりかけ	ぶりかけ(えごま)								
31	木	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	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・練りごま・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・酢・オイスターソース・白ごま・かたくり粉			●					
		チンゲン菜と豚肉のソテー	豚肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・チンゲン菜・パプリカ(黄ダイス)・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・こしょう			●					
		ひじきとツナの煮物	ひじき・マグロ油漬・さやいんげん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節[だし用]			●					
		かぼちゃプリン	かぼちゃプリン(豆乳クリーム入り)								

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
812kcal	32.6g	323mg	106mg	3.4mg	352 μ gRAE	0.48mg	0.55mg	32mg	5.0g	2.4g

- ご飯(約220g・342kcal)と牛乳(200ml・126kcal)が毎回ついています。
- 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。
- 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。