

◆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)
※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	精白米								
		大和煮	冷凍牛肉・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たけのこ水煮・つきこんにゃく・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	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●					
2 金		ひじきとコーンの煮物	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			●					
		パン	コッペパン			●					
		サケのフライ	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	精白米								
		サワラの香味焼き	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	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								
8 木		かしわもち	かしわもち								
		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			●					
9 金		チンゲン菜とツナの炒め物	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			●					
		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)・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう・塩			●					
		パン	コッペパン			●					
12 月		いちごジャム	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	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・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・みりん・塩			●					
13 火		ごはん	精白米								
		筑前煮	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・角こんにゃく・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	冷凍ほうれんそう・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			●					
14 水		ごはん	精白米								
		アジのつけ焼き	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			●					
15 木		アセロラゼリー	アセロラゼリー								
		ごはん	精白米								
		ユーリンチー	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			●					
16 金		キャベツとツナのソテー	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			●					
		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	精白米								
17 土		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・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			●					
		平つくねのお好み焼き風	神戸市内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	ウスターソース								
		もやしのナムル	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			●					
18 日		ごはん	精白米								
		えごまふりかけ	ふりかけ(えごま)								
		鶏肉のソテー	冷凍鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油(いため用)								
		キャベツの甘酢あえ	キャベツ・にんじん・冷凍ホールコーン・砂糖・酢・塩・塩								
19 月		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								
		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・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			●					
20 火		いんげんのおかかあえ	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	はちみつレモンゼリー								

◆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)
※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	春巻・なたね油(揚げ用)			●					
		小松菜の中華あえ 中華ドレッシング	冷凍こまつな・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・冷凍こまつな・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	あかうお・塩・こしょう・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		鶏肉のみそ野菜炒め	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			●					
23 金		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	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								
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	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			●					
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	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			●					
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	にんじんコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
29 木		ごはん	精白米								
		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	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			●					
		かぼちゃと鶏だんごのうま煮	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			●					
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	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩								
30 金		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