2025年6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
2	月	和風おろしハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・大根おろし・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉			●					
		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			●					
		ベーコンときのこのスパゲティ	スパゲティ（ハーフカット）・カットベーコン・玉ねぎ・しめじ・パセリ・なたね油・塩・こしょう・うすくちしょうゆ			●					
		小松菜とたくあんの炒め物	小松菜・きざみたくあん（白）・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
3	火	サワラの塩こうじ焼き	サワラ・塩こうじ・みりん・なたね油								
		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			●					
		スタミナ炒め	豚肉スライス・鶏レバー・にんじん・にら・キャベツ・なたね油・合わせみそ・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		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			●					
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー								
4	水	鶏肉の照り焼き	鶏肉皮付・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・砂糖・みりん・かたくり粉			●					
		カリフラワーのソテー	ポークハム・カリフラワー・なたね油・塩・こしょう			●					
		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			●					
		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〕			●					
5	木	豚肉と野菜の旨だれ炒め	豚肉スライス・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・料理酒・こいくちしょうゆ・砂糖・オイスターソース・ごま油			●					
		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			●					
		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〕			●					
6	金	ビーフカレー	ビーフカレー								
		野菜コロッケ	野菜コロッケ・なたね油			●					
		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			●					
		ブロッコリーとイカの炒め物	イカ・ブロッコリー・なたね油・チキンブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・ガーリック・かたくり粉			●					
9	月	鶏肉の黒糖煮	鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・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			●					
		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			●					
		チンゲン菜とハムのソテー	ポークハム・チンゲン菜・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・塩・こしょう・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
10	火	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・ポークブイヨン・ホールトマト・砂糖・トマトケチャップ・パプリカ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう								
		親鶏のごまだれ炒め	県産親鶏素焼きスライス・にんじん・大根・きゅうり・白ねぎ・なたね油・練りごま・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・オイスターソース・白ごま			●					
		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								
		食べる小魚	たべる小魚								
11	水	ビビンバ	牛肉糸切・こいくちしょうゆ・にんじん・大根・ほうれん草・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●					
		ひじき入り揚げぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油			●					
		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり・豚肉スライス・きざみ油揚げ・なたね油・おろしにんにく・トウバンジャン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒			●					
12	木	アジのたつた揚げ	アジ・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			●					
		ぼっかけ焼きそば	焼きそばめん・牛すじぼっかけ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		ミートボールのあんかけ	ミートボール・グリンピース・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・みりん・チキンブイヨン・かたくり粉			●					
		ボイルブロッコリー	ブロッコリー・ゆで塩・青じそドレッシング			●					
13	金	タッカンジョン	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			●					
		キャベツのカレー風味	キャベツ・にんじん・カレー粉								
		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			●					
		大根のナムル	大根・きゅうり・白ごま・なたね油・ごま油・こいくちしょうゆ			●					
		韓国風のり	韓国風のり								
16	月	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								
		ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草・ホールコーン・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		筑前煮	鶏肉皮付・がんもどき〔小〕・にんじん・たけのこ水煮(乱切り)・さやいんげん・角こんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●					
		カレー肉そぼろ	牛肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・グリンピース・なたね油・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・カレー粉								
17	火	マーボー厚揚げ	生揚げ〔大〕・豚肉スライス・料理酒・なす・にら・白ごま・おろししょうが・おろしにんにく・ごま油・赤みそ・料理酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉			●					
		じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも〔角小〕・なたね油・鶏肉皮引ひき肉・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〕			●					
		小松菜とわかめの炒め物	小松菜・にんじん・ホールコーン・わかめ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					

2025年6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	水	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			●					
		ほうれん草のソテー	ほうれん草・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		他人とじ	豚肉スライス・豆腐・液卵・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕・かたくり粉	●		●					
		牛肉とこんにゃくの炒り煮	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・みりん			●					
19	木	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			●					
		ボイルキャベツ	キャベツ・ゆで塩								
		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〕			●					
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢								
20	金	鶏肉のピリ辛煮	鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・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			●					
		肉じゃが	豚肉スライス・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・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〕			●					
		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			●					
		わらびもち	わらびもち								
23	月	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			●					
		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			●					
		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〕			●					
		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			●					
24	火	クリームシチュー	クリームシチュー		●	●					
		白身魚のフライ	白身魚フライ・なたね油			●					
		ごぼうサラダ	ごぼう（せん切り）・ポークハム・なたね油・にんじん・きゅうり・ごまドレッシング			●					
		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								
25	水	豚肉のしょうが炒め	豚肉スライス・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・なたね油			●					
		ツナと野菜の煮物	大根・キャベツ・白ねぎ・マグロ油漬・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・おろししょうが・削り節〔だし用〕			●					
		こんぶ豆	きざみこんぶ・水煮大豆・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・削り節〔だし用〕			●					
		ハスカップゼリー	ハスカップゼリー								
26	木	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・神戸市産合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		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〕			●					
		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〕			●					
27	金	鶏肉と夏野菜のカレー煮込み	鶏肉皮付・かぼちゃ・ホールトマト・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・なす・なたね油・カレー粉・チキンブイヨン・ウスターソース・料理ワイン・塩								
		牛肉とキャベツの甘辛炒め	牛肉スライス・キャベツ・玉ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・こしょう・かたくり粉			●					
		ひじきの煮物	豚肉糸切・ひじき・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〕			●					
30	月	ホキのケチャップソース	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			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・ホールコーン・なたね油・こいくちしょうゆ・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								
		ズッキーニのそぼろ炒め	ズッキーニ・牛肉ひき肉・玉ねぎ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒			●					

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	30.8g	334mg	105mg	3.2mg	370μgRAE	0.50mg	0.55mg	36mg	4.8g	2.3g

○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。
○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