

# 2024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
3	月	タラの中華風あんかけ	スケウダラ・料理酒・塩・かたくり粉・なたね油・チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・チキンブイヨン・かたくり粉			●				
		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			●				
		くきわかめの煮物	くきわかめ・シラス干し・ホールコーン・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●			●	●
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー							
4	火	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			●				
		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・きゅうり・なたね油・砂糖・酢・塩			●				
		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]			●				
5	水	牛肉のポン酢炒め	牛肉スライス・小松菜・にんじん・玉ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・酢・料理酒・塩・こしょう			●				
		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			●				
		切り干し大根の炒め煮	切り干しだいこん・鶏肉皮引ひき肉・にんじん・なたね油・カレー粉・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			●				
		穀物ふりかけ	ふりかけ(穀物)							
6	木	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉皮引・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			●				
		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			●				
		チンジャオロウスウ	牛肉糸切・砂糖・こいくちしょうゆ・にんじん・ピーマン・たけのこ水煮(短冊)・おろししょうが・料理酒・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース・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			●				
7	金	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							
		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			●				
		ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー・チキンハム・ガーリック・なたね油・塩							
10	月	大豆と鶏肉とごぼうの甘辛カレー炒め	鶏肉皮付・水煮大豆・ささがきごぼう・玉ねぎ・パプリカ(赤スライス)・さやいんげん・なたね油・料理酒・カレー粉・チキンブイヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・酢			●				
		かぼちゃときゅうりのサラダ(フレンチドレッシング)	かぼちゃ・きゅうり・ポークハム・ホールコーン・フレンチドレッシング			●				
		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			●				
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー							
11	火	豚しゃぶ(ごまドレッシング)	豚肉スライス・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・なたね油・ポークブイヨン・塩・こしょう・ごまドレッシング			●				
		たまねぎ天の煮びたし	淡路たまねぎ天・チンゲン菜・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節[だし用]			●				
		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			●				
12	水	鶏肉の梅香揚げ	鶏肉皮付・塩・こしょう・かたくり粉・米粉・なたね油・うめペースト・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり・豚肉スライス・生揚げ[小]・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			●				
		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			●				
13	木	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			●				
		小松菜とれんこんのソテー	小松菜・れんこん(半切)・豚肉スライス・なたね油・料理酒・塩・こしょう・オイスターソース							
		かぼちゃのスープ煮	かぼちゃ・塩・こしょう・ポークブイヨン							
14	金	牛肉と野菜のカレー炒め	牛肉スライス・料理酒・こいくちしょうゆ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ホールトマト・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・カレー粉・かたくり粉			●				
		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	●		●				
		揚げじゃがいものごまあえ	じゃがいも(スティック)・なたね油・白ごま・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
17	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			●				
		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]			●				
		ベーコンときこのスパゲティ	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			●				
		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			●				

# 2024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
18	火	プルコギ	牛肉スライス・にんじん・ピーマン(4色)スライス・玉ねぎ・白ごま・おろしにんにく・なたね油・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・コチジャン・一味とうがらし・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・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)			●				
		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・チキンブイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・ガーリック・かたくり粉			●				
19	水	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			●				
		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			●				
		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			●				
		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)			●				
		アセロラミニゼリー	アセロラゼリー							
20	木	サワラの香味焼き	サワラ・なたね油・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			●				
		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			●				
		五色さんぴら	豚肉糸切・ごぼう(せん切り)・にんじん・青ねぎ・つきこんにやく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		アスパラの梅おかかあえ	アスパラガス・うめペースト・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かつお節			●				
21	金	ピリ辛肉じゃが	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・こいくちしょうゆ・料理酒・トウバンジャン・コチジャン・削り節(だし用)			●				
		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)			●				
		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・白ごま			●				
		わらびもち	わらびもち							
24	月	ベジタブルカレー	ベジタブルカレー							
		小松菜コロッケ	小松菜コロッケ・なたね油			●				
		なすと豚肉の甘辛炒め	なす・豚肉スライス・ピーマン・干しいたけ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒			●				
		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)			●				
25	火	タッカルビ	鶏肉皮付・こいくちしょうゆ・おろししょうが・かぼちゃ・なたね油・キャベツ・玉ねぎ・白ねぎ・おろしにんにく・なたね油・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・コチジャン			●				
		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							
		きゅうりとしらすの酢の物	きゅうり・シラス干し・砂糖・酢							● ●
		韓国風のり	韓国風のり							
26	水	牛肉とじゃがいものみそ煮	牛肉スライス・生揚げ(小)・じゃがいも(角小)・にんじん・ごぼう(せん切り)・グリーンピース・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)			●				
		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			●				
		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			●				
		ハスカップゼリー	ハスカップゼリー							
27	木	アジのケチャップソース(ケチャップソース)	アジ・料理酒・塩・こしょう・小麦粉・なたね油・ケチャップソース			●				
		キャベツとベーコンのソテー	キャベツ・カットベーコン・なたね油・塩・こしょう							
		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)			●				
		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							
28	金	ハワイアンミートボール	ミートボール・なたね油・じゃがいも・なたね油・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム水煮・パインアップル・なたね油・ポークブイオン・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・塩・かたくり粉			●				
		チンゲン菜とわかめの炒め物	チンゲン菜・わかめ・にんじん・ホールコーン・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ズッキーニのそばろ炒め	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	32.5g	332mg	106mg	3.6mg	350μgRAE	0.48mg	0.56mg	39mg	5.0g	2.3g

- ご飯(約220g・342kcal)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。 [神戸市中学校給食](#)