

# 2024年9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	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			●					
		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								
		キャベツの甘酢あえ	キャベツ・にんじん・ホールコーン・シラス干し・砂糖・酢・塩							●	●
		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			●					
		みかんゼリー	みかんゼリー								
3	火	豚肉のしょうが炒め	豚肉スライス・ピーマン・玉ねぎ・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			●					
		肉じゃが	牛肉スライス・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)			●					
		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								
4	水	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								
		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・ポークブイヨン・ウスターソース								
		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)			●					
		かぼちゃのスープ煮	かぼちゃ・塩・こしょう・ポークブイヨン								
5	木	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								
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(ハーフカット)・カットベーコン・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・トマトケチャップ・塩・こしょう			●					
		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)			●					
6	金	厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め	生揚げ(大)・牛肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・にんじん・青ねぎ・たけのこ水煮(短冊)・ピーマン(4色)スライス・おろししょうが・なたね油・料理酒・チキンブイヨン・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			●					
		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			●					
		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)			●					
		のりふりかけ	ふりかけ(のり)								
9	月	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			●					
		切り干し大根のカレー炒め	切り干しだいこん・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			●					
		パプリカのソテー	キャベツ・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・なたね油・塩・こしょう・ポークブイヨン								
10	火	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			●					
		たまねぎ天の煮びたし	神戸たまねぎ天・小松菜・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)			●					
		ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー・ポークハム・ガーリック・なたね油・塩			●					
		レモンミニゼリー	レモンゼリー(ミニ)								
11	水	アジのつけ焼き	アジ・料理酒・みりん・こいくちしょうゆ・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			●					
		スイートポテトサラダ(マヨネーズ)	ポークハム・さつまいも(ダイス)・にんじん・きゅうり・マヨネーズ	●		●					
		ミートボールのケチャップ風味	ミートボール・グリーンピース・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・かたくり粉			●					
12	木	ブルコギ	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			●					
		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			●					
		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			●					
		なしゼリー	なしゼリー								
13	金	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			●					
		ペンネソテー	ペンネマカロニ・なたね油・パセリ			●					
		フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	にんじん・キャベツ・きゅうり・フレンチドレッシング								
		さつまいものレモン煮	さつまいも(ダイス)・砂糖・塩・レモン果汁								

# 2024年9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
17	火	平つくねの照り焼き	神戸市内産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			●					
		ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草・カットベーコン・なたね油・うすくちしょうゆ・こしょう			●					
		厚揚げと小松菜のみそ煮	生揚げ(小)・小松菜・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)			●					
		里いものから揚げ	冷凍さといも(カット)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油			●					
		十五夜もち	十五夜もち								
18	水	サケのレモン風味焼き	サケ・料理酒・レモン果汁・みりん・こいくちしょうゆ・なたね油			●					
		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			●					
		かぼちゃのコロッケ	かぼちゃコロッケ・なたね油			●					
		カレー肉そば	牛肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・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								
19	木	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・ポークパイオン・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			●					
		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			●					
		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			●					
20	金	豚肉とキャベツの中華炒め	豚肉スライス・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮(短冊)・干しいたけ・ホールコーン・白ごま・なたね油・ごま油・ポークパイオン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・塩・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)			●					
		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			●					
		穀物ふりかけ	ふりかけ(穀物)								
24	火	鶏肉とコーンのトマト煮	鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ホールコーン・神戸市内産オニオンソテー・おろしにんにく・なたね油・チキンパイオン・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								
		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								
		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	水	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・チキンパイオン・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			●					
		なすと豚肉のさっぱり炒め	なす・豚肉スライス・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			●					
		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			●					
26	木	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			●					
		キャベツとウインナーのソテー	キャベツ・チキンウインナー・スライス・なたね油・塩・こしょう			●					
		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			●					
		ひじきと油揚げの煮物	ひじき・きざみ油揚げ・むきえだまめ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)			●					
27	金	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉皮付・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・酢・料理酒			●					
		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			●					
30	月	ビーフカレー	ビーフカレー								
		ささみカツ	ささみカツ(40g)・なたね油			●					
		小松菜のじゃこ炒め	小松菜・きざみ油揚げ・シラス干し・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●			●	●	
		里いもとイカのうま煮	冷凍さといも(カット)・イカ・料理酒・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・削り節(だし用)			●					

## 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
807kcal	32.8g	343mg	109mg	3.5mg	371μgRAE	0.46mg	0.55mg	38mg	5.0g	2.2g

- 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。