

# 2022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
1	水	牛肉のボン酢炒め	牛肉スライス・小松菜・にんじん・玉ねぎ・オリーブオイル・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			●				
		マーボーなす	なす・なたね油・豚肉ひき肉・おろししょうが・ごま油・料理酒・砂糖・合わせみそ・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉			●				
2	木	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉皮付・玉ねぎ・ピーマン(4色)スライス・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			●				
		カレー肉じゃが	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・うすくちしょうゆ・塩・カレー粉・削り節(だし用)			●				
		アスパラのソテー	アスパラガス・なたね油・塩・こしょう							
		のりかつおぶりかけ	ぶりかけ(のりかつお)							
3	金	サケの照り焼き	サケ・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			●				
		キャベツのゆかりあえ	キャベツ・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・ゆかり粉			●				
		ひじき入り揚げぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油			●				
		きゅうりのピリから炒め	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			●				
6	月	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			●				
		ポークソテー	豚肉スライス・玉ねぎ・なたね油・料理酒・塩・こしょう・神戸いちじくジャム・砂糖・こいくちしょうゆ・かたくり粉			●				
		チンゲン菜とツナの炒め物	マグロ野菜スープ煮・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			●				
7	火	豚しゃぶ(和風ドレッシング)	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・和風ドレッシング							
		かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ・なたね油・鶏肉皮ひき肉・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)			●				
		小松菜とたくあんのおかか炒め	小松菜・きざみたたくあん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・かつお節			●				
8	水	アジの甘酢あんかけ	アジ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・かたくり粉・なたね油・さつまいも(ダイス)・にんじん・むきえだまめ・干しいたけ・ひじき・白ごま・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢・かたくり粉			●				
		ちくぜん煮	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)			●				
		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			●				
9	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			●				
		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			●				
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー							
10	金	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・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			●				
		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			●			●	●
13	月	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			●				
		フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	ポークハム・なたね油・にんじん・キャベツ・きゅうり・フレンチドレッシング			●				
		ハタハタのから揚げ	ハタハタ・塩・米粉・なたね油							
14	火	クリームシチュー	クリームシチュー		●	●				
		鶏肉のソテー	鶏肉皮引・塩・こしょう・米粉・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							
15	水	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・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							
16	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			●				
		きゅうりとしらすの酢の物	きゅうり・シラス干し・砂糖・酢						●	●
		ミルク(コーヒー)	ミルク(コーヒー)							

# 2022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
17	金	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			●				
		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)			●				
		カリフラワーの洋風煮	カリフラワー・カットベーコン・玉ねぎ・なたね油・ポークブイヨン・塩・こしょう							
20	月	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・ポークブイヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・塩・かたくり粉			●				
		小松菜の中華炒め	小松菜・豚肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・にんじん・なたね油・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま			●				
		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			●				
21	火	タラのみぞれソース	スケソウダラ・塩・こしょう・かたくり粉・小麦粉・なたね油・大根おろし・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・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)			●				
		なすと豚肉のさっぱり炒め	揚げなす(乱切り)・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			●				
		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)			●				
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー							
22	水	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・ポークブイヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・塩・かたくり粉			●				
		ポテトサラダ(ノンエッグドレッシング)	ピッコロハム・じゃがいも(角小)・にんじん・むきえだまめ・ノンエッグドレッシング							
		牛肉とこんにゃくの炒り煮	牛肉糸切・ごぼう(せん切り)・さいいんげん・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			●				
23	木	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			●				
		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	●		●				
		カリフラワーのマリネ	カリフラワー・砂糖・酢・塩							
24	金	鶏肉とコーンのトマト煮	鶏肉皮引・玉ねぎ・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							
		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			●				
		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)			●				
		ゆかりふりかけ	ふりかけ(ゆかり)							
27	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			●				
		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						●	●
		カリフラワーのソテー	チキンハム・カリフラワー・なたね油・塩・こしょう							
28	火	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			●				
		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							
		こんにゃくの甘から煮	つきこんにゃく・竹輪(きざみ)・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		食べる小魚	たべる小魚(小袋)							
29	水	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			●				
		きのこスパゲティソース	スパゲティ(ハーフカット)・しめじ・小松菜・なたね油・塩・こしょう・うすくちしょうゆ			●				
		チンゲン菜と豚肉の炒め物	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・さいいんげん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)			●				
30	木	白身魚のフライ	白身魚フライ・なたね油・タルタルソース(卵抜き)			●				
		ブロッコリーのスープ煮	ブロッコリー・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ			●				
		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			●				
		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			●				
		わらびもち	わらびもち							

## 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
838kcal	33.5g	336mg	102mg	3.0mg	349 $\mu$ gRAE	0.50mg	0.58mg	38mg	4.4g	2.3g

- ご飯(約220g・358kcal)と牛乳(200ml・138kcal)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](#)