

◆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
2月		ごはん	精白米								
		豚肉のかわり揚げ	冷凍豚肉角切・こいくちしょうゆ・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
		かぼちゃのふくめ煮 フォーガー	冷凍かぼちゃ皮付・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック 平めんビーフン・冷凍鶏肉皮引・冷凍ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・チキンブイヨン(濃縮)・砂糖・ナンプレー(ニョクマム)・塩・こしょう・塩			●					
3火		ごはん	精白米								
		アジのたつた揚げ	あじ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
		肉豆腐	冷凍牛肉・冷凍焼き豆腐・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・だしパック			●					
4水		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								
		鶏肉と夏野菜のカレー煮込み	冷凍鶏肉皮付・冷凍かぼちゃ皮付・ホールトマト・冷凍ピーマン・にんじん・たまねぎ・なす・なたね油(いため用)・カレー粉・チキンブイヨン(濃縮)・ウスターソース・料理ワイン・塩・塩								
5木		ほうれん草のガーリック炒め	冷凍ほうれんそう・ポークハム・なたね油(いため用)・塩・こしょう・ガーリック・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			●					
		わらびもち	わらびもち								
5木		パン	コッペパン			●					
		ハンバーグ	チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・たまねぎ・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								
		ボイルブロッコリー 青じそドレッシング 春雨スープ	冷凍ブロッコリー・塩 青じそドレッシング 緑豆春雨・冷凍豚肉・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう・塩			● ● ●					
6金		ごはん	精白米								
		ピピンパ	冷凍牛肉糸切・こいくちしょうゆ・にんじん・だいこん・冷凍ほうれんそう・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・酢・塩			●					
		揚げ春巻 わかめスープ	春巻・なたね油(揚げ用) わかめ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・おろしにんにく・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			● ●					
9月		ごはん	精白米								
		豚肉と野菜の旨だれ炒め	冷凍豚肉・にんじん・キャベツ・たまねぎ・料理酒・こいくちしょうゆ・砂糖・オイスターソース・ごま油・塩			●					
		焼き平つくね みそ汁	キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用) 冷凍豆腐・冷凍油揚げ・にんじん・たまねぎ・わかめ・合わせみそ・だしパック								
10火		ごはん	精白米								
		鉄火煮	冷凍牛肉・冷凍生揚げ・じゃがいも・にんじん・ごぼう・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック			●					
		親鶏のごまだれ炒め	県産親鶏素焼きスライス・にんじん・だいこん・きゅうり・白ねぎ・なたね油(いため用)・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・塩			●					
11水		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								
		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			●					
12木		ワカサギのから揚げ	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		ツナと野菜の煮物	だいこん・キャベツ・白ねぎ・まぐろ油漬・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・おろししょうが・だしパック・塩			●					
		パン	コッペパン			●					
13金		白身魚のフライ	白身魚フライ・なたね油(揚げ用)			●					
		ごぼうサラダ	ごぼう・ポークハム・なたね油(いため用)・にんじん・きゅうり・塩			●					
		ごまドレッシング	ごまドレッシング			●					
16月		チキンポトフ	冷凍鶏肉皮付・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・料理ワイン・塩・こしょう								
		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								
17火		ひじきの煮物	冷凍豚肉糸切・ひじき・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			●					
		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								
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー								
17火		ごはん	精白米								
		タッカンジョン	冷凍鶏肉皮付・おろしにんにく・こいくちしょうゆ・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・コチジャン			●					
		大根のナムル	だいこん・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			●					
17火		トック	トック・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			●					
		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			●					
17火		豚肉とキャベツの甘辛炒め	冷凍豚肉・キャベツ・たまねぎ・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・塩・こしょう・片栗粉			●					
		ほうれん草のおひたし	冷凍ほうれんそう・こいくちしょうゆ・だしパック・塩			●					

◆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
18水		ごはん	精白米								
		マスのから揚げ	ます・塩・こしょう・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		こんぶ豆	きざみこんぶ・だいず水煮・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・だしパック・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			●					
		ハスカップゼリー	ハスカップゼリー								
19木		パン	コッペパン			●					
		鶏肉のマスタード焼き	冷凍鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油(いため用)・たまねぎ・なたね油(いため用)・粒マスタード・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん			●					
		ズッキーニのそぼろ炒め	ズッキーニ・冷凍牛肉ひき肉・たまねぎ・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒			●					
		ミネストローネ	ツイストマカロニ・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)・ポークパイオン・ホールトマト・塩・こしょう・塩			●					
20金		ごはん小	精白米								
		ぼっかけ焼きそば	焼そばめん・牛すじぼっかけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		サケの塩焼き	さけ・塩・なたね油(いため用)								
		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり・冷凍豚肉・冷凍油揚げ・なたね油(いため用)・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・塩			●					
23月		ごはん	精白米								
		鶏肉の照り焼き	冷凍鶏肉皮付・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉			●					
		がんもどきとひじきの煮物	冷凍がんもどき・ひじき・まぐろ油漬・にんじん・たまねぎ・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			●					
		チンゲンサイとコーンのスープ	チンゲンサイ・冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍ホールコーン・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			●					
24火		食べる小魚	たべる小魚								
		ごはん	精白米								
		牛肉のうま煮	冷凍牛肉・冷凍生揚げ・にんじん・たまねぎ・白ねぎ・糸こんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩			●					
		野菜コロッケ	野菜コロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
25水		ブロッコリーのごま酢あえ	冷凍ブロッコリー・にんじん・白ごま・砂糖・酢・塩・塩								
		ごはん	精白米								
		サワラの塩こうじ焼き	さわら・塩こうじ・みりん・なたね油(いため用)								
		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			●					
26木		沢煮椀	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			●					
		パン	コッペパン			●					
		メープルジャム	メープルジャム								
		ポークビーンズ	冷凍豚肉・だいず水煮・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)・ポークパイオン(濃縮)・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・塩								
27金		チキンハムカツ	ハムカツ・なたね油(揚げ用)								
		ほうれん草とコーンのソテー	冷凍ほうれん草・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・みりん・塩			●					
		ごはん	精白米								
		肉じゃが	冷凍牛肉・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			●					
30月		アカウオの塩焼き	あかうお・塩・なたね油(いため用)								
		スタミナ炒め	冷凍豚肉・鶏レバー・にんじん・にら・キャベツ・なたね油(いため用)・合わせみそ・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		ごはん	精白米								
		ポークカレー	冷凍豚肉・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)・カレールー・ポークパイオン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩			●					
		ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ・なたね油(揚げ用)								
		いんげんのごまあえ	冷凍さやいんげん・白ごま・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・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
	809kcal	33.0g	327mg	110mg	3.4mg	390μgRAE	0.52mg	0.58mg	36mg	6.8g	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