

◆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
1水		ごはん	精白米								
		鶏肉のスパイシー煮	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ホールのトマ・砂糖・濃口醤油・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・カレー粉・片栗粉			●					
		さつまいもコロック	さつまいもコロック・なたね油(揚げ用)			●					
2木		チンゲン菜とコーンのスープ	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)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
		ごはん	精白米								
		アジのつけ焼き	あじ・料理酒・みりん・濃口醤油・なたね油(いため用)			●					
3金		肉じゃが	冷凍豚肉・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・濃口醤油・料理酒・塩・だしパック・塩			●					
		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)・濃口醤油・みりん・料理酒・塩			●					
		パン	コッペパン			●					
6月		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)・ホールのトマ・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・塩			●					
		ツナポテト	まぐろ油漬・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩			●					
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩								
7火		ごはん	精白米								
		鶏肉のさっぱり煮	冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒			●					
		しいものから揚げ	冷凍さといも・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
8水		みそ汁	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・冷凍ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・合わせみそ・だしパック・塩								
		十五夜もち	十五夜もち								
		豚肉とキャベツの中華炒め	冷凍豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮・干しいたけ・冷凍ホールコーン・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・ポークブイヨン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・片栗粉・塩			●					
9木		チキンハムカツ	ハムカツ・なたね油(揚げ用)								
		きゅうりと大根のこんぶあえ	きゅうり・だいこん・にんじん・きざみ塩こんぶ・なたね油(いため用)・淡口醤油・みりん・塩			●					
		ごはん	精白米								
10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(いため用)・冷凍おろしだいこん・砂糖・濃口醤油・酢・片栗粉			●					
		じゃがいもとひじきの煮物	まぐろ油漬・ひじき・じゃがいも・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		豚肉と野菜のスープ	冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍こまつな・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
11土		ハッシュドビーフ	冷凍牛肉・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・県産マッシュルーム・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・ホールのトマ・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・ガーリック・米粉・塩								
		小松菜ともやしのオイスター炒め	こまつな・だいずもやし・竹輪・なたね油(いため用)・塩・胡椒・オイスターソース・塩								
		ハニーポテト	冷凍さつまいも・なたね油(揚げ用)・はちみつ								
12日		パン	コッペパン			●					
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム								
		さけのフライ	さけフライ・なたね油(揚げ用)			●					
13月		カリフラワーとベーコンのソテー	カットベーコン・冷凍カリフラワー・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
		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・胡椒								
		ごはん	精白米								
14火		ごまわかめふりかけ	ふりかけ(わかめ)								
		ポークチャップ	冷凍豚肉・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・料理ワイン・塩・胡椒・片栗粉								
		ワカサギのカレー揚げ	わかさぎ・塩・米粉・カレー粉・なたね油(揚げ用)								
15水		豆腐と野菜のスープ	冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・チキンブイヨン(濃縮)・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん	精白米								
		マスの塩焼き	ます・塩・なたね油(いため用)								
16木		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・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		沢煮椀	冷凍豚肉糸切・冷凍ほうれんそう・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・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・だしパック・塩			●					
		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	冷凍豚肉・冷凍生揚げ・チンゲンサイ・にんじん・冷凍ピーマン・たまねぎ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・塩・胡椒・料理酒・ポークブイヨン(濃縮)・濃口醤油・はちみつ・トウバンジャン・コチジャン・塩			●					
17金		じゃがいものうま煮	じゃがいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		白菜の煮びたし	はくさい・竹輪・にんじん・砂糖・濃口醤油・だしパック			●					
		ごはん	精白米								
18土		ユーリンチー	冷凍鶏肉皮付・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・白ねぎ・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・酢・オイスターソース・おろしにんにく			●					
		白菜のじゃこ炒め	はくさい・冷凍油揚げ・しらす干し・白胡麻・胡麻油・濃口醤油・みりん・塩			●			●	●	
		わかめスープ	わかめ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・おろしにんにく・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					

年 組 名前

◆飲用牛乳のチェック  をしてください。

飲む  飲まない

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
20月		ごはん	精白米								
		のりかつおぶりかけ	ぶりかけ(のりかつお)								
		鶏肉の照り煮	冷凍鶏肉皮付・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		キャベツのごま酢あえ	キャベツ・にんじん・白胡麻・砂糖・酢・塩・塩								
	野菜スープ	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)・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●						
21火		ごはん	精白米								
		ホキのから揚げ	ホキ・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		五目豆	だいず水煮・冷凍豚肉糸切・冷凍油揚げ・にんじん・つきこんにゃく・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		鶏肉のしょうが汁	冷凍鶏肉皮付・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・淡口醤油・塩・胡椒・だしパック			●					
22水		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・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物	まぐろ油漬・チンゲンサイ・にんじん・白胡麻・胡麻油・濃口醤油・みりん・塩			●					
		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・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
23木		ごはん	精白米								
		豚肉のしょうが炒め	冷凍豚肉・たまねぎ・青ねぎ・おろししょうが・濃口醤油・みりん・料理酒・なたね油(いため用)			●					
		なます	だいこん・きゅうり・にんじん・きざみこんぶ・白胡麻・砂糖・酢・塩・塩								
		フォーガー	平めんビーフン・冷凍鶏肉皮付・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・胡椒・塩								
24金		パン	コッペパン			●					
		ビーフミンチカツ	ビーフミンチカツ・なたね油(揚げ用)			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・冷凍ホールコーン・にんじん・なたね油(いため用)・濃口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		ジュリエンスープ	カットベーコン・じゃがいも・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒・塩								
27月		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・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		かぼちゃと鶏だんごのうま煮	冷凍かぼちゃ皮付・兵庫県産鶏つくね・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		白菜の甘酢あえ	はくさい・にんじん・冷凍ほうれんそう・砂糖・酢・塩・塩								
28火		ごはん	精白米								
		サワラのたつた揚げ	さわら・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
		春雨入り野菜いっぱい彩りきんぴら	緑豆春雨・冷凍豚肉ひき肉・にんじん・にら・だいこん・なたね油(いため用)・胡麻油・料理酒・砂糖・濃口醤油・白胡麻・カレー粉			●					
		みそ汁	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								
29水		ごはん	精白米								
		カレーマーボー豆腐	冷凍豆腐・冷凍豚肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・ポークブイヨン(濃縮)・カレー粉・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・片栗粉			●					
		切干し大根のツナ炒め	切干しだいこん・まぐろ油漬・冷凍ほうれんそう・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		さつまいものうま煮	冷凍さつまいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
30木		ごはん	精白米								
		豚肉のかわり揚げ	冷凍豚肉角切・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
		ちりめんキャベツ	しらす干し・キャベツ・きざみたくあん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・みりん・塩			●			●	●	
		きのこ汁	冷凍しめじ・冷凍えのきたけ・冷凍鶏肉皮付・料理酒・冷凍さといも・にんじん・だいこん・青ねぎ・つきこんにゃく・淡口醤油・だしパック・塩			●					
31金		かぼちゃプリン	かぼちゃプリン								
		パン	コッペパン			●					
		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)・ポークブイヨン(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・胡椒・塩								
		平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉			●					
	ほうれん草とコーンのソテー	冷凍ほうれんそう・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・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
	806kcal	32.7g	336mg	122mg	3.4mg	405μgRAE	0.59mg	0.58mg	31mg	6.8g	2.7g

- 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。