

◆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 鶏肉のうま煮	精白米 冷凍鶏肉皮付・冷凍生揚げ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・つきこんにやく・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			●					
		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	冷凍ほうれん草・こいくちしょうゆ・だしパック・塩			●					
19木		ごはん小 ぼっかけ焼きそば	精白米 焼きそばめん・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 きゅうりのピリ辛炒め	さけ・塩・なたね油(いため用) 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			●					
		パン ハンバーグ	コッペパン 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			●					
20金		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・冷凍ほうれん草・たまねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう・塩			● ●					
		ごはん 豚肉と野菜の旨だれ炒め	精白米 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								
23月		ごはん 肉じゃが	精白米 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			●					
		アカウオの塩焼き スタミナ炒め	あかうお・塩・なたね油(いため用) 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 鶏肉と夏野菜のカレー煮込み	精白米 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・チキンパイオン(濃縮)・ウスターソース・料理ワイン・塩・塩								
24火		ほうれん草のガーリック炒め きゅうりと大根のツナあえ わらびもち	冷凍ほうれん草・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・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			● ●					
		ごはん ビビンバ	精白米 冷凍牛肉糸切・こいくちしょうゆ・にんじん・だいこん・冷凍ほうれん草・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)・チキンパイオン(濃縮)・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			● ●					
25水		パン 白身魚のフライ	コッペパン 白身魚フライ・なたね油(揚げ用)			●					
		ごぼうサラダ ごまドレッシング	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			● ●					
		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)・チキンパイオン(濃縮)・料理ワイン・塩・こしょう								
26木		ごはん タッカンジョン	精白米 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 トック	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 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)・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			● ●					

中学生一食あたり 平均栄養量	エネルギー 809kcal	たんぱく質 33.0g	カルシウム 327mg	マグネシウム 110mg	鉄 3.4mg	ビタミンA 390μgRAE	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB2 0.58mg	ビタミンC 36mg	食物繊維 6.8g	食塩相当量 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