



# 2024年11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	くまみ
19	火	ピリ辛肉じゃが	豚肉スライス・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・つきこんにゃく・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・トウバンジャン・コチジャン・削り節〔だし用〕			●					
		ごぼうサラダ	ごぼう(せん切り)・蒸しささみ・なたね油・にんじん・きゅうり・ごまドレッシング			●					
		タラのから揚げ	タラ・塩・こしょう・かたくり粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		みそ汁〔東灘区・須磨区〕	うず巻ふ・わかめ・神戸市産合わせみそ・削り節〔だし用〕			●					
20	水	焼鳥風煮	鶏肉皮付・鶏レバー・ピーマン(4色)スライス・白ねぎ・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			●					
		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			●					
		ブロッコリーとイカの炒め物	イカ・ブロッコリー・なたね油・チキンブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・ガーリック・かたくり粉			●					
		みそ汁〔兵庫区・長田区〕	うず巻ふ・わかめ・神戸市産合わせみそ・削り節〔だし用〕			●					
21	木	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			●					
		小松菜とたくあん炒め物	小松菜・きざみたくあん(白)・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		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			●					
		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			●					
		みそ汁〔灘区・北区・垂水区・西区〕	うず巻ふ・わかめ・神戸市産合わせみそ・削り節〔だし用〕			●					
22	金	鶏肉の照り煮	鶏肉皮付・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・かたくり粉			●					
		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			●					
		きゅうりと大根のツナあえ	きゅうり・大根・にんじん・マグロ油漬・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		牛肉とこんにゃくの炒り煮	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・みりん			●					
		ピーチミニゼリー	ピーチゼリー								
25	月	サケの塩焼き	サケ・塩・なたね油								
		アスパラのソテー	アスパラガス・なたね油・塩・こしょう								
		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〕			●					
		揚げじゃがいものごまあえ	じゃがいも(スティック)・なたね油・白ごま・砂糖・こいくちしょうゆ			●					
26	火	小松菜コロッケ	小松菜コロッケ・なたね油			●					
		スパゲティソテー	兵庫県産パスタ・玉ねぎ・チキンウイナーズスライス・なたね油・チキンブイヨン・塩・こしょう・パセリ			●					
		牛肉とキャベツの甘辛炒め	牛肉スライス・キャベツ・玉ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・こしょう・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			●					
		ゆずゼリー	ゆずゼリー								
27	水	鶏肉と揚げなすのみぞれ炒め	鶏肉皮付・料理酒・塩・こしょう・なたね油・なす・なたね油・大根おろし・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・酢・かたくり粉			●					
		さつまいもと豚肉のしょうが煮	さつまいも(乱切り)・豚肉スライス・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		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〕			●					
28	木	ハンバーグのトマトソースかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・トマトソース								
		ペンネソテー	ペンネマカロニ・なたね油・パセリ			●					
		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			●					
		カリフラワーとベーコンのソテー	カットベーコン・カリフラワー・なたね油・塩・こしょう								
29	金	大和煮	牛肉スライス・水煮大豆・じゃがいも〔角小〕・にんじん・たけのこ水煮(短冊)・つきこんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		キャベツのじゃこソテー	キャベツ・パプリカ(赤スライス)・パプリカ(黄スライス)・シラス干し・なたね油・チキンブイヨン・塩・こしょう						●	●	
		かぼちゃのふくめ煮	かぼちゃ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		ごまさけふりかけ	ふりかけ〔さけウエット〕								

## 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
812kcal	33.6g	320mg	106mg	3.4mg	380μgRAE	0.50mg	0.58mg	38mg	4.7g	2.4g

- 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)の可能性があります。
- 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。