

2025年1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
23	木	ポークコロッケ	ポークコロッケ(60g)・なたね油			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・ホールコーン・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・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			●					
		大根のナムル	大根・きゅうり・白ごま・なたね油・ごま油・こいくちしょうゆ			●					
		みそ汁[兵庫区・北区・長田区・西区]	わかめ・白玉ふ・合わせみそ・削り節(だし用)			●					
24	金	サワラのたつた揚げ	サワラ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油			●					
		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			●					
		チンゲン菜とツナの炒め物	マグロ油漬・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			●					
		黒豆	黒豆煮豆								
		ゆずゼリー	ゆずゼリー								
27	月	豚肉のマスタード炒め	豚肉スライス・玉ねぎ・ピーマン(4色)スライス・なたね油・粒マスタード・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・塩・こしょう			●					
		鶏肉とマカロニのトマト煮	ツイストマカロニ・鶏肉皮付・じゃがいも(角小)・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・チキンブイオン・ホールトマト・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩			●					
		小松菜のごま風味炒め	小松菜・きざみ油揚げ・にんじん・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		つくだに	ひじきのりつくだに			●					
28	火	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・チキンブイオン・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			●					
		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			●					
		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)			●					
		春雨スープ[東灘区・灘区]	緑豆春雨・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイオン			●					
29	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・ポークブイオン・ホールトマト・神戸市内産オニオンソテー・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			●					
		竹輪のゆかり揚げ	竹輪[1/4カット]・小麦粉・ゆかり粉・なたね油			●					
		小松菜とたくあんの炒め物	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			●					
30	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			●					
		きゅうりともやしのごまあえ	きゅうり・だいずもやし・にんじん・白ごま・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		さつまいものうま煮	さつまいも(乱切り)・鶏肉皮付・さやいんげん・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)			●					
		カレー肉そば	牛肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・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・ガーリック・カレー粉			●					
		春雨スープ[兵庫区・北区・長田区・西区]	緑豆春雨・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイオン			●					
31	金	クリームシチュー	クリームシチュー		●	●					
		ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ・なたね油			●					
		チンゲン菜と豚肉のソテー	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			●					
		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			●			●	●	

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
816kcal	32.7g	321mg	104mg	3.8mg	279 μ gRAE	0.49mg	0.55mg	37mg	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。