

## 2025年2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 |  |
|----|----|---------------------|---|---|---|----|----|-----|----|----|-----|--|
| 3  | 月  | イワシのフライ(ケチャップソース)   | イワシフライ・なたね油・ケチャップソース  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | ほうれん草とコーンのソテー       | ほうれん草・ホールコーン・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 牛肉とアスパラのオイスター炒め     | 牛肉糸切・アスパラガス・玉ねぎ・なたね油・料理酒・塩・こしょう・砂糖・オイスターソース   |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
|    |    | ひじきの煮物              | 豚肉糸切・ひじき・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 節分豆                 | 節分豆   |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
| 4  | 火  | 豚肉のなんばんづけ           | 豚肉カット[もも]・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉                        |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 大根のうま煮              | 大根・鶏肉皮付・竹輪(きざみ)・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)                                    |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 小松菜とさつま揚げの煮びたし      | 小松菜・さつま揚げスライス・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | すまし汁[兵庫区・長田区・西区]    | わかめ・ゆば・うすくちしょうゆ・塩・削り節(だし用)  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
| 5  | 水  | 鶏肉の黒糖煮              | 鶏肉皮付・にんじん・玉ねぎ・ピーマン(4色)スライス・なたね油・合わせみそ・黒砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・かたくり粉                      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | たまねぎ天の煮物            | 淡路たまねぎ天・チンゲン菜・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 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  |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
| 6  | 木  | 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)      |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | ワカサギの甘酢づけ           | ワカサギ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 白菜の煮びたし             | 白菜・竹輪(きざみ)・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | すまし汁[東灘区・灘区・北区]     | わかめ・ゆば・うすくちしょうゆ・塩・削り節(だし用)  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
| 7  | 金  | タッカンジョン             | 鶏肉皮付・おろしにんにく・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・コチジャン                           |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 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   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | チンゲン菜としめじのソテー       | チンゲン菜・しめじ・マグロ油漬・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 大根のレモン風味あえ          | 大根・パセリ・なたね油・うすくちしょうゆ・砂糖・レモン果汁   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
| 10 | 月  | ハッシュドビーフ            | ハッシュドビーフ  |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
|    |    | さつまいもコロック           | さつまいもコロック・なたね油  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | フレンチサラダ(フレンチドレッシング) | にんじん・キャベツ・きゅうり・フレンチドレッシング   |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
|    |    | いんげんのごまあえ           | さやいんげん・白ごま・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
| 12 | 水  | 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・大根おろし・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | キャベツとツナのソテー         | マグロ油漬・キャベツ・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 豚肉とマカロニのトマト煮        | ツイストマカロニ・豚肉スライス・じゃがいも(角小)・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・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩 |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 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  |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
| 13 | 木  | タラの中華風あんかけ          | スケソウダラ・料理酒・塩・かたくり粉・なたね油・チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・チキンブイオン・かたくり粉              |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 筑前煮                 | 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)            |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 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   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | お米と野菜ふりかけ           | お米と野菜ふりかけ(お米と野菜)  |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
| 14 | 金  | 鶏肉のマスタード焼き          | 鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油・玉ねぎ・なたね油・粒マスタード・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん                                  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | フライドポテト             | じゃがいも(スティック)・なたね油   |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
|    |    | キャベツの甘酢あえ           | キャベツ・にんじん・ホールコーン・シラス干し・砂糖・酢・塩   |   |   |    |    |     | ●  | ●  |     |  |
|    |    | もやしのソテー             | マグロ油漬・だいずもやし・青ねぎ・なたね油・チキンブイオン・塩・こしょう  |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
| 17 | 月  | マグロの揚げ煮             | マグロ(角切り)・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・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・かたくり粉                    |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | キャベツと豚肉のソテー         | 豚肉スライス・キャベツ・料理酒・なたね油・塩・こしょう・ポークブイオン・ウスターソース   |   |   |    |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 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)                          |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |
|    |    | 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)   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |  |

# 2025年2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 |
|----|----|--------------------|---|---|---|----|----|-----|----|----|-----|
| 18 | 火  | ポークチャップ            | 豚肉カット【もも】・玉ねぎ・神戸市内産オニオンソテー・なたね油・砂糖・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・かたくり粉                          |   |   |    |    |     |    |    |     |
|    |    | がんもどきとひじきの煮物       | がんもどき【小】・ひじき・マグロ油漬・にんじん・玉ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節【だし用】                                       |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 牛肉とごぼうのきんぴら        | 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  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | わかめスープ【兵庫区・長田区・西区】 | わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイオン   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 19 | 水  | 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                         |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 焼鳥風煮               | 鶏肉皮付・鶏レバー・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  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | かぼちゃのスープ煮          | かぼちゃ・塩・こしょう・ポークブイオン   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 20 | 木  | マーボー豆腐             | 豆腐・豚肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮【短冊】・青ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油・料理酒・ポークブイオン・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 |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | ツナと野菜の煮物           | 大根・キャベツ・白ねぎ・マグロ油漬・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・おろししょうが・削り節【だし用】                                     |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | ハニーポテト             | さつまいも【スティック】・なたね油・はちみつ  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|    |    | わかめスープ【東灘区・灘区・北区】  | わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイオン   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 21 | 金  | アジのたつた揚げ           | アジ・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  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | きゅうりのおかかあえ         | きゅうり・えのきたけ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かつお節  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | ミートボールのあんかけ        | ミートボール・グリーンピース・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・みりん・チキンブイオン・かたくり粉  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 切干し大根と小松菜の煮物       | 小松菜・切り干しだいこん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節【だし用】  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 味付けのり【兵庫県産】        | 味付けのり   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 25 | 火  | 豚肉とキャベツの中華炒め       | 豚肉スライス・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮【短冊】・干しいたけ・ホールコーン・白ごま・なたね油・ごま油・ポークブイオン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・塩・かたくり粉         |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | ひじき入り揚げぎょうざ        | ひじき入りぎょうざ・なたね油  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 里いものふくめ煮           | 冷凍さといも【カット】・きざみ油揚げ・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】  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
| 26 | 水  | 牛肉のうま煮             | 牛肉スライス・生揚げ【小】・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・糸こんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 竹輪のいそべ揚げ           | 竹輪【1/4カット】・小麦粉・あおさ・なたね油   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | ジャーマンポテト           | カットベーコン・じゃがいも【角小】・玉ねぎ・パセリ・なたね油・塩・こしょう   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 27 | 木  | サワラの照り焼き           | サワラ・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・砂糖・みりん・かたくり粉  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 白菜のゆかりあえ           | 白菜・ほうれん草・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・ゆかり粉   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 高野豆腐のそぼろ煮          | 凍り豆腐・鶏肉皮引ひき肉・にんじん・白ねぎ・干しいたけ・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】                               |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 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・チキンブイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・ガーリック・かたくり粉   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | アップルゼリー            | アップルゼリー   |   |   |    |    |     |    |    |     |
| 28 | 金  | ベジタブルカレー           | ベジタブルカレー  |   |   |    |    |     |    |    |     |
|    |    | ミニポークミンチカツ         | ポークミンチカツ【30g】・なたね油  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | 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  |   |   | ●  |    |     |    |    |     |
|    |    | ほうれん草のおひたし         | ほうれん草・こいくちしょうゆ・削り節【だし用】   |   |   | ●  |    |     |    |    |     |

## 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 |
|---------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|-------|------|-------|
| 802kcal | 33.1g | 325mg | 105mg  | 3.4mg | 358μgRAE | 0.48mg | 0.56mg | 32mg  | 4.5g | 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。