

◆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
10月		ごはん	精白米								
		鶏肉の黒糖煮	冷凍鶏肉皮付・にんじん・たまねぎ・冷凍ピーマンスライス・なたね油(いため用)・合わせみそ・黒砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・片栗粉・塩			●					
		きゅうりの中華づけ	きゅうり・冷凍えのきたけ・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま・塩			●					
		沢煮椀	冷凍豚肉糸切・冷凍こまつな・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・うすくちしょうゆ・料理酒・みりん・塩・こしょう・だしパック・塩			●					
11月		ごはん	精白米								
		豚肉のかわり揚げ	冷凍豚肉角切・こいくちしょうゆ・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
		いんげんのおかかソテー	冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・みりん・かつお節・塩			●					
		鶏肉のしょうが汁	冷凍鶏肉皮引・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・うすくちしょうゆ・塩・こしょう・だしパック			●					
14月		みかんゼリー	みかんゼリー								
		ごはん	精白米								
		ポークカツ	豚ロースカツ・なたね油(揚げ用)			●					
		ケチャップソース	ケチャップソース								
		きゅうりのおかかあえ	きゅうり・冷凍えのきたけ・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かつお節・塩			●					
15月		けんちん汁	冷凍鶏肉皮引・冷凍豆腐・冷凍油揚げ・冷凍さといも・にんじん・冷凍ほうれんそう・ごぼう・干しいたけ・なたね油(いため用)・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・だしパック・塩			●					
		ごはん	精白米								
		ビーフカレー	冷凍牛肉・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)・カレールウ・ポークブイヨン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩			●					
		タラのから揚げ	冷凍たら角切・塩・こしょう・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
16月		ボイルカリフラワー	冷凍カリフラワー・塩								
		アイランドドレッシング	アイランドドレッシング								
		ごはん	精白米								
		サワラの照り焼き	さわら・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉			●					
		さつまいもと豚肉のしょうが煮	冷凍さつまいも・冷凍豚肉・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・料理酒・だしパック			●					
17月		若竹汁	冷凍鶏肉皮引・料理酒・にんじん・たけのこ水煮・わかめ・うすくちしょうゆ・塩・だしパック・出しこんぶ			●					
		花見だんご	三色だんご								
		パン	コッペパン			●					
		ハンバーグ	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								
18月		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・塩・こしょう・塩			●					
		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・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう・塩			●					
		ごはん	精白米								
21月		筑前煮	冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・にんじん・たけのこ水煮・冷凍さやいんげん・角こんにゃく・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・塩			●					
		ワカサギのから揚げ	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		チンゲン菜と豚肉のソテー	冷凍豚肉・こいくちしょうゆ・料理酒・チンゲンサイ・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・こいくちしょうゆ・料理酒・こしょう・塩			●					
		ごはん	精白米								
22月		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・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・なたね油(いため用)			●					
		大根のうま煮	だいこん・冷凍鶏肉皮付・竹輪・にんじん・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			●					
		みそ汁	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・合わせみそ・だしパック								
		いちごゼリー	いちごゼリー								

◆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
22火		ごはん	精白米								
		アジのたつた揚げ	あじ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
		マーボー厚揚げ	冷凍生揚げ・冷凍豚肉・料理酒・なす・にら・白ごま・おろししょうが・おろしにんにく・ごま油・赤みそ・料理酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・片栗粉			●					
		きんぴらごぼう	ごぼう・つきこんにゃく・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩			●					
23水		ごはん	精白米								
		のりふりかけ	ふりかけ(のり)								
		豚肉とマカロニのトマト煮	ツイストマカロニ・冷凍豚肉・じゃがいも・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・ポークパイオン(濃縮)・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・塩			●					
		牛肉とアスパラのオイスター炒め	冷凍牛肉糸切・冷凍アスパラガス・たまねぎ・なたね油(いため用)・料理酒・塩・こしょう・砂糖・オイスターソース・塩								
		小松菜のごまびたし	冷凍こまつな・竹輪・にんじん・白ごま・砂糖・こいくちしょうゆ・だしパック・塩			●					
24木		パン	コッペパン			●					
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		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)・こいくちしょうゆ・みりん・塩			●					
		ウインナーポトフ	荒挽ミニカクテルウインナー・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・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								
25金		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・こいくちしょうゆ・料理酒・だしパック			●					
		豚肉とキャベツの中華炒め	冷凍豚肉・こいくちしょうゆ・キャベツ・にんじん・なたね油(いため用)・ごま油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま・塩			●					
		ボイルブロッコリー	冷凍ブロッコリー・塩								
28月		青じそドレッシング	青じそドレッシング			●					
		ごはん	精白米								
		鶏肉のマスタード焼き	冷凍鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油(いため用)・たまねぎ・なたね油(いため用)・粒マスタード・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん			●					
		ひじきとツナの煮物	ひじき・まぐろ油漬・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・だしパック・塩			●					
30水		とんじがスープ	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・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			●					
		ごはん	精白米								
		ゆかりふりかけ	ふりかけ(ゆかり)								
		カレー肉じゃが	冷凍豚肉・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)・砂糖・うすくちしょうゆ・料理酒・カレー粉・だしパック・塩			●					
		鶏肉のソテー	冷凍鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油(いため用)								
		こんぶ豆	きざみこんぶ・だいたず水煮・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・だしパック・塩			●					

中学生一食あたり 平均栄養量	エネルギー 805kcal	たんぱく質 33.0g	カルシウム 324mg	マグネシウム 111mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 294μgRAE	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB2 0.58mg	ビタミンC 36mg	食物繊維 7.1g	食塩相当量 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。

神戸市中学校給食