

2025年3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	アカウオのから揚げ	アカウオ・塩・こしょう・かたくり粉・米粉・なたね油								
		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			●					
		ピリ辛肉じゃが	豚肉スライス・じゃがいも〔角小〕・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〕			●					
		五目ごはんの具	鶏肉皮引カット・竹輪〔きざみ〕・きざみ油揚げ・にんじん・たけのこ水煮〔短冊〕・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●					
		ひしもち	ひし餅(30g)								
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			●					
		小松菜とたくあん炒め物	小松菜・きざみたくあん(白)・千切りかまぼこ・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			●					
		みそ汁〔東灘区・灘区〕	うず巻ふ・わかめ・合わせみそ・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・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			●					
		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			●					
		ブロッコリーのごま酢あえ	ブロッコリー・にんじん・白ごま・砂糖・酢・塩								
6	木	豚肉のしょうが炒め	豚肉スライス・にんじん・玉ねぎ・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			●					
		神戸にんじん天の煮びたし	神戸にんじん天・白菜・ほうれん草・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕			●					
		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〔兵庫区・北区・長田区・西区〕	うず巻ふ・わかめ・合わせみそ・削り節〔だし用〕			●					
7	金	フライドチキン	鶏肉皮引・おろししょうが・おろしにんにく・こいくちしょうゆ・砂糖・塩・こしょう・かたくり粉・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・なたね油・こいくちしょうゆ・塩・こしょう			●					
		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・神戸市内産オニオンソテー・なたね油・ポークパイオン・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			●					
		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〕			●					
		みかんゼリー	みかんゼリー								
10	月	鶏肉のはちみつしょうが焼き	鶏肉皮付・塩・こしょう・米粉・なたね油・おろししょうが・はちみつ・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉			●					
		大根とツナのごまサラダ	マグロ油漬・大根・にんじん・きゅうり・なたね油・ごまドレッシング			●					
		かぼちゃのスープ煮	かぼちゃ・塩・こしょう・ポークパイオン								
		日向夏ゼリー	日向夏ゼリー								
11	火	ポークチャップ	豚肉カット〔もも〕・にんじん・玉ねぎ・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								
		親子煮	鶏肉皮付・液卵・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕・かたくり粉	●		●					
		きんぴらごぼう	ごぼう(せん切り)・つきこんにゃく・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●					
		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・ポークパイオン			●					

2025年3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
12	水	ハンバーグのデミグラスソースかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・デミグラスソース			●					
		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			●					
		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	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			●					
		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)			●					
		ひじき入り揚げぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油			●					
		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・ポークパイオン			●					
17	月	イカミンチカツ	いかミンチカツ・なたね油			●					
		ほうれん草のガーリック炒め	ほうれん草・ポークハム・なたね油・塩・こしょう・ガーリック			●					
		筑前煮	鶏肉皮付・がんとどき(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)			●					
		白菜の煮びたし	白菜・さつま揚げスライス・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)			●					
		のりふりかけ	ふりかけ(のり)								
18	火	ビーフカレー	ビーフカレー								
		かぼちゃのコロッケ	かぼちゃコロッケ・なたね油			●					
		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			●					
		ひじきと高野豆腐の炒り煮	ひじき・凍り豆腐(小)・にんじん・さやいんげん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)			●					
19	水	プルコギ	牛肉スライス・にんじん・白ねぎ・玉ねぎ・おろしにんにく・なたね油・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・コチジャン・一味とうがらし・かたくり粉			●					
		チャプチェ	豚肉糸切・砂糖・こいくちしょうゆ・緑豆春雨・にんじん・たけのこ水煮(短冊)・干しいたけ・パプリカ(黄スライス)・おろししょうが・なたね油・砂糖・うすくちしょうゆ・オイスターソース			●					
		もやしのナムル	だいずもやし・きゅうり・白ごま・なたね油・ごま油・こいくちしょうゆ			●					
		洋なしミニゼリー	洋梨ゼリー								
21	金	平つくねのエビあんかけ	キャベツ入り平つくね・なたね油・グリーンピース・エビ・料理酒・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・チキンパイオン・かたくり粉			●			●		
		厚揚げと大根のピリ辛煮	生揚げ(小)・大根・なたね油・トウバンジャン・ポークパイオン・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・オイスターソース・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			●					

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	31.0g	316mg	98mg	3.5mg	303μgRAE	0.52mg	0.53mg	38mg	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。