

神戸市中学校給食

2020年7月給食カレンダー

追加日程分

中学生の成長に必要な
栄養バランスを考えた
メニューです

- ・ご飯と牛乳が毎日ついています
- ・お箸やスプーンを持ってきましょう

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday
---	--------	---	---------	---	-----------	---	----------	---	--------



21
アジのフライ
キャベツとウインナーのソテー
豆腐のごま風味あえ
(ごまドレッシング)
切り干し大根の洋風煮

22
豚肉とじゃがいもの炒め煮
がんもどきとひじきの煮物
小松菜とわかめの炒め物

23
海の日

24
スポーツの日



27
豚肉とキャベツの中華炒め
ひじき入り揚げぎょうざ
こんにゃくとにんじんの
たらこ炒め

28
エビカツ
カリフラワーのマリネ
ミートボールのケチャップ風味
ほうれん草のガーリック炒め

29
タッカンジョン
いんげんのおかかあえ
チャプチェ
厚揚げの甘煮

30
牛肉と野菜のカレー炒め
マカロニサラダ
(マヨネーズ)
ハタハタの甘酢づけ

31
ホキの甘酢あんかけ
チンゲン菜の柑橘風味あえ
(柑橘ドレッシング)
きゅうりのピリから炒め
アップルミニゼリー

2020年7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	ドレッシング等	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
21	火	アジのフライ		アジフライ・なたね油			●				
		キャベツとウインナーのソテー		キャベツ・チキンウインナーライス・なたね油・塩・こしょう							
		豆腐のごま風味あえ	ごまドレッシング	豆腐・竹輪(きざみ)・きゅうり・白ごま・ごまドレッシング			●				
		切り干し大根の洋風煮		切り干し大根・カットベーコン・にんじん・なたね油・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			●				
22	水	豚肉とじゃがいもの炒め煮		豚肉スライス・じゃがいも・なたね油・にんじん・さやいんげん・つきこんにやく・おろししょうが・ <input checked="" type="checkbox"/> なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		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・玉ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・ <input checked="" type="checkbox"/> り節〔だし用〕			●				
		小松菜とわかめの炒め物		小松菜・にんじん・ホールコーン・わかめ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
27	月	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・ <input checked="" type="checkbox"/> なたね油・ごま油・ポークパイオン・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			●				
		こんにやくとにんじんのたらこ炒め		糸こんにやく・にんじん・なたね油・たらこ・こいくちしょうゆ・みりん			●				
28	火	エビカツ		エビカツレツ・なたね油			●			●	
		カリフラワーのマリネ		カリフラワー・砂糖・酢・塩							
		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			●				
		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			●				
29	水	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・ <input checked="" type="checkbox"/> いくちしょうゆ・酢・コチジャン			●				
		いんげんのおかかあえ		さやいんげん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・かつお節			●				
		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・ <input checked="" type="checkbox"/> 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			●				
		厚揚げの甘煮		生揚げ〔大〕・グリーンピース・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕・かたくり粉			●				
30	木	牛肉と野菜のカレー炒め		牛肉スライス・料理酒・こいくちしょうゆ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ホールトマト・なたね油・砂糖・ <input checked="" type="checkbox"/> いくちしょうゆ・料理酒・塩・カレー粉・かたくり粉			●				
		マカロニサラダ	マヨネーズ	マカロニ・ポークハム・なたね油・にんじん・きゅうり・ホールコーン・マヨネーズ	●		●				
		ハタハタの甘酢づけ		ハタハタ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●				
31	金	ホキの甘酢あんかけ		ホキ・料理酒・塩・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮(短冊)・ <input checked="" type="checkbox"/> プリカ(赤スライス)・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢・かたくり粉			●				
		チンゲン菜の柑橘風味あえ	柑橘ドレッシング	チンゲン菜・チキンハム・にんじん・キャベツ・なたね油・柑橘ドレッシング							
		きゅうりのピリから炒め		きゅうり・豚肉スライス・きざみ油揚げ・なたね油・おろしにんにく・トウバンジャン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒			●				
		アップルミニゼリー		アップルゼリー							

	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
平均	827kcal	30.6g	312mg	99mg	3.1mg	270 μgRAE	0.47mg	0.51mg	29mg	3.7g	2.1g