

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

スプーンがあると  
食べやすい日

温かいカレー等が  
ついている日

デザートが  
ついている日

ご飯と牛乳が  
毎回ついています

お箸やスプーンを  
持ってきてましよう

## 月 Monday

## 火 Tuesday

## 水 Wednesday

## 木 Thursday

## 金 Friday



**1** キャベツのビタミンUは胃を保護してくれる

**豚肉とキャベツの中華炒め**

- かぼちゃと鶏だんこのうま煮
- 揚げエビしゅうまい
- さけふりかけ

**2** ラグビーワールドカップ2019 神戸試合出場チーム献立

**ヨージキ**

- ロシアンサラダ (アイランドドレッシング)
- カリフラワーとキャベツのマリネ

**3** サケのフライに「タルタルソース」をかけて

**サケのフライ**  
(タルタルソース)

- キャベツのカレー風味
- 小松菜とたくあんの炒め物
- 五目豆

**4** 丸ごと食べられる「ワカサギ」でカルシウム補給

**ポークビーンズ**

- ワカサギの甘酢づけ
- 切り干し大根のうま煮
- ミルク(コーヒー)

**7** 日本の伝統的な発酵食品「みそ」を使ったたれがおいしい

**豚肉のかわり揚げ**

- キャベツとコーンのソテー
- 豆腐のごま風味あえ (ごまドレッシング)
- かぼちゃのふくめ煮

**8** ラグビーワールドカップ2019 神戸試合出場チーム献立

**アフリカンチキン**

- ポイルスロツコリー
- クスクスと野菜のスープ煮
- チャカラカ

**9** 黒糖はサトウキビの栄養をそのまま凝縮

**肉だんごと野菜の黒糖煮**

- ツナポテト
- チンゲン菜のこんぶ炒め

**10** 10月10日は「目の愛護デー」

**イカの天ぷら**

- ほうれん草のソテー
- 厚揚げと大根の炒め煮
- くきわかめの煮物
- ブルーベリーゼリー

**11** 豚肉のビタミンB<sub>1</sub>で疲労回復!

**豚肉のカレーあんかけ**

- 小松菜のごま風味炒め
- こんにゃくの甘から煮

**14** 体育の日

**15** 洋食メニューの定番! カツ&デミグラスソース

**ポークカツのデミグラスソースかけ**

- ポイルキャベツ
- スパゲティナポリタン
- きゅうりのおかかあえ

**16** ごはんにかけて「牛丼風」にしてもおいしい

**牛肉のうま煮**

- 竹輪のゆかり揚げ
- チンゲン菜とツナの炒め物

**17** きのこがおいしい季節になりました

**ハンバーグのきのこあんかけ**

- 小松菜のガーリック炒め
- ハニーポテト

**18** カリフラワーのビタミンCで肌をきれいに

**鶏肉のマスタード焼き**

- カリフラワーの天ぷら
- フレンチサラダ (フレンチドレッシング)
- チンゲン菜としめじのソテー

**21** イカのタウリンが肝臓を守る!

**イカリングのフライ**

- キャベツと豚肉のソテー
- がんもどきと野菜の煮物
- カレー肉そぼろ

**22** 即位礼正殿の儀

**23** 神戸の「いちじく」生産量は県内最大!

**焼鳥風煮**

- カリフラワーのカレー風味
- 八宝菜
- きゅうりの中華づけ
- いちじくゼリー

**24** もやしは大豆の胚芽を発芽させたパワフル野菜

**揚げ春巻**

- 焼きそば
- 炒り豆腐
- きゅうりともやしのごまあえ

**25** 旬の「さつまいも」を使ったサラダ

**サワラの香味焼き**

- キャベツのゆかりあえ
- スイートポテトサラダ (マヨネーズ)
- ひじきと油揚げの煮物

**28** しょうがは血行をよくします

**鶏肉の照り煮**

- スロツコリーのスープ煮
- かぼちゃのコロッケ
- きんぴら大根

**29** 大人気! 14種の野菜が入った特製カレー

**ベジタブルカレー**

- ポークミンチカツ
- パプリカのマリネ
- ちりめんキャベツ

**30** 卵にはアミノ酸バランスのよいたんぱく質が豊富

**マスのから揚げ**

- ほうれん草とコーンのソテー
- 親子煮
- 大根のレモン風味あえ

**31** 大人気! 韓国風「鶏肉のからあげ」

**タッカンジョン**

- もやしのナムル
- チャプチェ
- 厚揚げの甘煮
- えごまふりかけ

**今月の献立**

**『ラグビーワールドカップ2019を応援しよう!』**

4年に一度15人制ラグビーの王者を決める「ラグビーワールドカップ」神戸市も開催都市に選ばれ、世界最高レベルの技とスピードが繰り広げられ、世界が熱狂する迫力ある試合が行われています。学校給食でも、この大会を盛り上げようと、ラグビーワールドカップ2019神戸試合出場国にちなんだ献立を9月から10月にかけて提供しています。

**2日(水) ロシア**  
「ヨージキ」肉だんごをトマト味で煮込んだ料理です。ヨージキとはハリネズミのことで、ロシアでは肉だんごにお米を混ぜ、お米がツツンしてハリネズミのように見えることからこの名前がついたそうです。「ロシアンサラダ」ロシア風ポテトサラダです。

**8日(火) 南アフリカ**  
「アフリカンチキン」マカオの名物料理です。チキンに香辛料を付けて焼くアフリカ料理がインドやマレー半島を経てマカオに着くまでに段々変化して今の形になったと言われてます。「クスクスと野菜のスープ煮」クスクスとは、アフリカ地方でおなじみの極小パスタです。給食ではベーコン・ポテト・野菜と一緒にスープ煮にしています。「チャカラカ」は、キャベツ・にんじん・豆などが入ったカレー味のスパイシーな煮物で、南アフリカの代表的な料理です。

**★給食費のお支払いについて**

- 給食の予約は、給食を食べる月の前月に1か月単位で予約します。
- 給食の実施日は学校、学年によって異なります。
- 献立は、事情により一部変更する場合があります。

10月の各種しめきり	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジット払	コンビニ払	
給食自動予約プラン	9/10 AM	9/9	9/10に自動予約
インターネット予約	9/20	9/19	9/20までに手続き

**★給食自動予約プランの受付スケジュール**

登録・中止の申請が専用サイトでできるので、とても便利です。また、申請状況も画面で確認できます。

9/5までにインターネットで申請→令和元年10月からスタート  
10/5までにインターネットで申請→令和元年11月からスタート

★お問い合わせ先  
神戸市中学校給食コールセンター  
(株式会社 菜友)  
TEL: 0594-86-7771  
受付時間 9時~17時 土日祝・年末年始を除く

★献立などについてはホームページをご覧ください。  
神戸市中学校給食 検索

インターネット予約はこちらから

神戸市教育委員会健康教育課