

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

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

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ましょう

「汁物の目」区ごとに提供日がちがいます！

【春雨スープ】	【みそ汁】
13日(火)東灘区・北区	27日(火)東灘区・北区
14日(水)須磨区	28日(水)須磨区
15日(木)灘区・長田区・垂水区・西区	29日(木)灘区・長田区・垂水区・西区
16日(金)中央区・兵庫区	30日(金)中央区・兵庫区

1 10月1日は
中秋の名月です

厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め

- 大根とツナのごまサラダ(ごまドレッシング)
- 里いもとイカのうま煮
- 月見だんご

2 人気！4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
- キャベツの甘酢あえ
- チンゲン菜とハムのソテー

食べたいな！こんな給食

2019年度 入賞メニュー第8弾！
中学生のアイデアメニューレシピ (4人分)

豚肉となすのカレー炒め

～カレーとオイスターソースの味で食べやすく～

豚肉(ももスライス) … 160g	ごま油 …………… 適量
なす …………… 160g	料理酒 …………… 小さじ1
にら …………… 40g	カレー粉 …… 小さじ1/2
おろししょうが …… 0.4g	オイスターソース …… 6g
おろしにんにく …… 0.4g	

作り方

- なすは厚さ1.5cmの半月切りにする。にらは3cmに切る。
- ごま油を熱し、おろししょうが・おろしにんにく・豚肉を炒め、料理酒を振り入れる。
- さらに、なす・にらを炒め、オイスターソース・カレー粉で味をととのえる。

5 今日のすきやきは「神戸ビーフ」を使っています

神戸牛すき焼き

- 竹輪のゆかり揚げ
- ほうれん草と切り干し大根のナムル

6 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

- ポイルブロッコリー
- スパゲティナポリタン
- アスパラのおかかソテー

7 大豆には良質なたんぱく質がいっぱい

アカウオのから揚げ

- ほうれん草とコーンのソテー
- 親子煮
- 五目豆

8 秋の味覚「きのこ」がおいしい季節です

ハンバーグのきのこあんかけ

- 小松菜とれんこんのソテー
- ハニーポテト

9 エビのうま味のもとはアミノ酸

焼鳥風煮

- カリフラワーのカレー風味
- 八宝菜
- ひじきと油揚げの煮物
- ブルーベリーゼリー

12 マスタードはからし菜から作られます

鶏肉のマスタード焼き

- キャベツのゆかりあえ
- がんもどきとひじきの煮物
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮
- さけふりかけ

13 大豆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
- 春雨スープ【東灘区・北区】

14 切り干し大根はうま味や栄養が凝縮

マグロの揚げ煮

- いんげんのおかかあえ
- ほうれん草とウインナーのソテー
- 切り干し大根のうま煮
- 春雨スープ【須磨区】

15 キャベツのビタミンUで胃を守る

豚肉とキャベツの中華炒め

- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- 厚揚げのチリソース
- 春雨スープ【灘区・長田区・垂水区・西区】

16 「さつまいも」を使ったサラダです

鶏肉の照り煮

- ブロッコリーのスープ煮
- スイートポテトサラダ(マヨネーズ)
- きんぴら大根
- 春雨スープ【中央区・兵庫区】

ランチボックスデザイン紹介

新ランチボックスのふたには、神戸がたくさん描かれています。探してみましょう！

19 神戸市特製！ハッシュドビーフ

ハッシュドビーフ

- チキンコロッケ
- きゅうりと大根のツナあえ
- カリフラワーの洋風煮

20 黒糖はさとうきびの栄養をそのまま凝縮

肉だんごと野菜の黒糖煮

- ブロッコリーとエビの炒め物
- こんにゃくとにんじんのたらこ炒め

21 わかめには食物繊維がたっぷり

イカの天ぷら

- アスパラのソテー
- 厚揚げと大根の炒め煮
- 小松菜とわかめの炒め物

22 きゅうりで水分・カリウム・ビタミンCが補える

ポークビーンズ

- フレンチサラダ(フレンチドレッシング)
- タラのからあげ
- ミルク(キャラメル)

23 香ばしいみそ味が決め手の北海道の名物料理

サケのちゃんちゃん焼き

- 小松菜の中華炒め
- ひじきとツナの煮物

★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	9/10AM	9/9	9/10に自動予約
インターネット予約	9/20	9/17	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ようになり、便利になっています。
9/9までにインターネットで申請 → 令和2年10月からスタート
10/9までにインターネットで申請 → 令和2年11月からスタート

26 ビタミンのE(ACE)を含みます

豚肉のカレーあんかけ

- じゃがいものうま煮
- 小松菜ともやしのオイスター炒め

27 中学生のアイデアメニュー 優秀賞

イカリングのフライ

- キャベツとコーンのソテー
- 豚肉となすのカレー炒め
- きんぴらごぼう
- みそ汁【東灘区・北区】

28 さつまいもは、魚のすり身から作られます

鶏肉の甘酢づけ

- もやしのナムル
- チンゲン菜と豚肉のソテー
- 白菜の煮びたし
- みそ汁【須磨区】

29 かぼちゃはビタミンの宝庫です

牛肉とじゃがいもの炒め煮

- キャベツとコーンのじゃこ炒め
- かぼちゃのふくめ煮
- みそ汁【灘区・長田区・垂水区・西区】

30 しょうゆ味のサワラでごはんがすすむ

サワラの照り焼き

- ほうれん草のおひたし
- 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め
- 切り干し大根の洋風煮
- えごまふりかけ
- みそ汁【中央区・兵庫区】

★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部