

2019年 9月 給食カレンダー

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

2 **大人気4種の野菜が入った特製カレー**

ベジタブルカレー

- ミニポークミンチカツ
- チンゲン菜とツナの炒め物
- スロッコリーのこま酢あえ

火 Tuesday

3 **みそに漬け込んで焼いた「鶏肉」がごはんにかう**

鶏肉のみそ焼き

- キャベツとコーンのソテー
- 炒り豆腐
- 小松菜とさつまあげの煮びたし

水 Wednesday

4 **中学生のアイデアメニュー 優秀賞**

ポロニアハムソテー

- ペンネとキャベツのパジルソテー
- ★タコのラタトゥイユ
- かぼちゃとベーコンのスープ煮

木 Thursday

5 **神戸でとれた「たまねぎ」を使った「たまねぎ天」**

サケの照り焼き

- カリフラワーの天ぷら
- ★たまねぎ天の煮びたし
- こんぶ豆

金 Friday

6 **「甘酢あん」を豚肉にからめて**

豚肉のなんばんづけ

- きゅうりと大根のツナあえ
- こんにゃくの甘から煮

9 **まろやかな辛味 人気の特製麻婆**

麻婆豆腐 ご飯にかけてもおいしいよ

- ひじき入り揚げぎょうざ
- なすと豚肉のさっぱり炒め
- スロッコリーのガーリック炒め

10 **カラリと揚げた「アジ」に野菜あんをかけ**

アジの野菜あんかけ

- スタミナ炒め
- ひじきと油揚げの煮物
- なしゼリー

11 **甘酸っぱいリンナップルのかくし味**

ハワイアンミートボール

- チンゲン菜とわかめの炒め物
- ちりめんキャベツ

12 **豚肉とたっぷりの野菜がみそ味で食べやすい**

豚肉のみそ野菜炒め

- かぼちゃのコロッケ
- 切り干し大根のうま煮

13 **「平つくね」に入っている「キャベツ」は神戸産**

平つくねのエビあんかけ

- 五色きんぴら
- 里いものふくめ煮
- 十五夜もち

16

敬老の日

17 **さっぱりとしたおろし大根のソースがおいしい**

和風おろしハンバーグ

- ポイルほうれん草
- ツナポテト
- ハタハタのから揚げ

18 **油で揚げたじゃがいもがホクホク**

豚肉とじゃがいもの炒め煮

- 小松菜のごま風味サラダ (ごまドレッシング)
- くきわかめの煮物

19 **しょうゆ味のサワラでごはんがすすむ**

サワラのたった揚げ

- キャベツのゆかりあえ
- ひじき豆腐
- カレー肉そぼろ

20 **中華料理の定番**

八宝菜

- ほうれん草とウインナーのソテー
- さつまいものレモン煮

23

秋分の日

24 **ピリッとしたカレー味がうま味をひきたてる**

牛肉と野菜のカレー炒め

- ワカサギのから揚げ
- ひじきとコーンの煮物
- おかかぶりかけ

25 **「いか」がたっぷり入った「ミンチカツ」**

イカミンチカツ

- 和風きのこスパゲティソテー
- 春雨サラダ (マヨネーズ)
- 厚揚げのチリソース

26 **ラグビーワールドカップ2019 神戸試合出場チーム献立**

ポークチャップ

- コールスローサラダ (コールスロドレッシング)
- ペイクドポテト

27 **ラグビーワールドカップ2019 神戸試合出場チーム献立**

フィッシュ&チップス

- コルキャンオン
- きゅうりのピクルス

30 **大人気のから揚げ**

鶏肉のから揚げ

- 揚げポークウインナー
- スロッコリーとイカの炒め物
- 小松菜と切り干し大根のナムル

★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。

7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	7/10 AM	7/9	7/10に自動予約
インターネット予約	8/20	8/19	8/20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。

7/5までにインターネットで申請
→令和元年9月からスタート

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

★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

神戸市教育委員会健康教育部

インターネット予約はこちらから



食べたいな! こんな給食メニュー 大募集!

中学校給食では、中学生のみなさんのアイデアを給食にとり入れ、より楽しく、魅力ある給食にするために「こんな給食メニューがあったら食べてみたい!」と思うおかず1品料理のアイデアレシピを募集します。

募集期間 令和元年7月1日(月)～9月13日(金)

募集内容は裏面をご参照ください。

食べたいな! こんな給食

2018年度 入賞メニュー第6弾!

「中学生のアイデアメニューレシピ」(4人分)

タコのラタトゥイユ

～タコとなす・パプリカ・ズッキーニ・トマトを炒めた、いんどりがきれいな料理です～

ゆでだこ 60g
ズッキーニ 120g
なす 100g
赤パプリカ 32g
黄パプリカ 32g
たまねぎ 120g
ホールトマト 60g
オリーブオイル 適量
塩 少々
こしょう 少々
ゆで塩 少々

作り方

- たこはぶつ切りにする。
- ズッキーニは厚さ1センチの小口切りにする。なすは厚さ1センチのいちょう切りにする。たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。パプリカは約5ミリのせん切りにし、塩ゆでする。
- オリーブオイルを熱し、タコ・たまねぎ・なす・ズッキーニを炒める。
- パプリカ・ホールトマトを加えて、調味料で味をととのえ、煮る。

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

★「クックパッド」で神戸市の学校給食レシピの公開をしています!