

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
- ご飯と牛乳が毎回ついてます
- 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
- お箸やスプーンを持ってきましょう

月 Monday

2 大豆はたんぱく質豊富な「畑の肉」

豚肉のみそ野菜炒め

- かぼちゃのコロッケ
- こんぶ豆
- ごまさけふりかけ

火 Tuesday

3 文化の日

水 Wednesday

4 今日の鶏肉のソテーは「丹波地どり」を使っています

クリームシチュー

- 丹波地どりのソテー
- ジャーマンポテト
- ブロッコリーとイカの炒め物

木 Thursday

5 神戸産の食材たっぷり「神戸特産ランチ」

神戸たまねぎミンチカツ

- キャベツとツナのソテー
- 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮
- もやしときゅうりの味噌風味あえ
- 神戸ぶどうゼリー

金 Friday

6 中学生のアイデアメニュー 優秀賞

サワラのエスニック風揚げ

- ブロッコリーのごま酢あえ
- マカロニサラダ (ノンエッグドレッシング)
- かぼちゃのスープ煮

9 兵庫県産のハタハタは骨ごと食べる魚です

大和煮

- 小松菜のじゃこ炒め
- ハタハタのから揚げ
- ミルク (コーヒー)

10 ごぼうの食物繊維でお腹すっきり

マスのから揚げ

- いんげんとベーコンのソテー
- 親子煮
- きんぴらごぼう
- わかめスープ【西区・北区】

11 大人気! 韓国風鶏肉のから揚げ

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
- わかめスープ【須磨区】

12 消化酵素が胃腸の働きを高める

牛肉と野菜のカレー炒め

- 大根のうま煮
- 揚げポークしゅうまい
- わかめスープ【東灘区・灘区・長田区・垂水区】

13 イカのタウリンで肝臓の働きを助ける

イカミンチカツ

- アスパラとベーコンのソテー
- のっぺい煮
- ほうれん草の煮びたし
- わかめスープ【中央区・兵庫区】

16 「平つくね」にはキャベツがたっぷり

平つくねのお好み焼き風

(ウスターソース)

- カリフラワーのカレー風味
- じゃがいもとひじきの煮物
- こんにやくとしめじのたらこ炒め

17 ビタミンCが豊富な冬野菜

ミニポークミンチカツ

- 和風きのこスパゲティソテー
- きゅうりと大根のツナあえ
- 白菜のさっぱり煮
- みそ汁【西区・北区】

18 今日の牛肉のうま煮は「神戸ビーフ」を使っています

神戸牛のうま煮

- 竹輪のいそべ揚げ
- 小松菜とたくあんの炒め物
- みそ汁【須磨区】

19 アジの尾の近くにある「ぜいご」はとげ状のうろこです

アジのフライ

- いんげんのおかかソテー
- ミートボールのケチャップ風味
- 切り干し大根の洋風煮
- みそ汁【東灘区・灘区・長田区・垂水区】

20 えのきたけはビタミンB1はきのこ類の中でもトップクラス

鶏肉のから揚げ

- ツナポテト
- きゅうりの中華づけ
- みそ汁【中央区・兵庫区】

23 勤労感謝の日

24 ほかほか温かい 特製ビーフカレー!

ビーフカレー

- ポテトコロッケ
- なすと豚肉のさっぱり炒め
- こんにやくの甘から煮

25 みそで漬け込み香ばしく焼いた鶏肉はごはんにぴったり!

鶏肉のみそ焼き

- カリフラワーの天ぷら
- 肉じゃが
- 小松菜ともやしのオイスター炒め

26 豆腐を冷凍・乾燥させて作ります

豚肉のかわり揚げ

- キャベツとコーンのソテー
- チンゲン菜としめじのソテー
- ひじきと高野豆腐の炒り煮

27 兵庫県産の小松菜がたっぷり

サケのつけ焼き

- なます
- 小松菜まんじゅうのきのこあんかけ
- かぼちゃのふくめ煮
- 豆乳ミニゼリー

30 ハンバーグと相性抜群! トマトソース

ハンバーグのトマトソースかけ

- ペンネソテー
- パプリカのマリネ
- ちりめんキャベツ

「汁物の日」区ごとで提供日がちがいます!

| 【わかめスープ】 | 【みそ汁】 |
|----------------------|----------------------|
| 10日(火)西区・北区 | 17日(火)西区・北区 |
| 11日(水)須磨区 | 18日(水)須磨区 |
| 12日(木)東灘区・灘区・長田区・垂水区 | 19日(木)東灘区・灘区・長田区・垂水区 |
| 13日(金)中央区・兵庫区 | 20日(金)中央区・兵庫区 |

★給食費のお支払いについて

| 11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 | 10/12AM | 10/11 | 10/12に自動予約 |
| インターネット予約 | 10/20 | 10/19 | 10/20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。

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

11/9までにインターネットで申請 → 令和2年12月からスタート

食べたいな!こんな給食

2019年度 入賞メニュー第9弾!

中学生のアイデアメニューレシピ (4人分)

サワラのエスニック風揚げ

～下地・たれとしっかり味がついているのでごはんにぴったり!～

| | |
|-------------------|--------------------|
| サワラ …… 4切 (1切60g) | 砂糖 …… 大さじ 1/2 |
| おろししょうが …… 1.6g | 濃口醤油 …… 大さじ 1/2 |
| おろしにんにく …… 0.4g | ④ ナンプラー …… 大さじ 2/3 |
| ④ 料理酒 …… 大さじ 2/3 | レモン果汁 …… 大さじ 1 |
| 塩 …… 少々 | 一味とうがらし …… 少々 |
| こしょう …… 少々 | 水 …… 20g |
| 片栗粉 …… 適量 | 水溶き片栗粉 …… 適量 |
| サラダ油 …… 適量 | |

作り方

- サワラは④で下味を付ける。片栗粉をまぶし、余分な粉を落として揚げる。
- ④を煮立て、水溶き片栗粉を入れ「たれ」を作る。
- 盛り付け時に、サワラに「たれ」をかける。

その⑥ **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!

★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

神戸市教育委員会健康教育課