



令和元年9月 こんだて表 (1・3地区)



◆牛乳は毎日つきます
◆ごはんは神戸市内産米です

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
こんだて	新料理 パン フィッシュ&チップス スープ	ごはん 和風ハンバーグ 五色きんぴら	ひじきごはん わかさぎのからあげ さつまじる	ごはん とうふのカレー プロックリーのガーリックいため アイスクリーム	ごはん けい肉の梅香あげ にらたまスープ	小型パン スパゲティミートソース フライビーンズ ぶどう	ごはん あじの野菜あんかけ みそしる	パン ビーフンいため しゅうまい(えび)	ごはん けい肉のうまに ひじきとうもろこしのもの 月見だんご	米粉入りパン コロケ 春雨スープ なしゼリー
おかずの内容	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 なたね油(揚げ用) 1 ベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	豆腐入りキャベツハンバーグ 1コ(60) チキンパイオン(スレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 30 ごぼう 30 にんじん 20 ピーマン 10 干しいたけ 0.5 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	ひじき 2 しらす干し 3 竹輪 5 にんじん 7 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 30 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豆腐 40 冷凍牛肉ひき肉 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なす 20 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 3 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 4 料理ワイン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 カレー粉 0.7 冷凍プロックリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 アイスクリーム 1コ(60)	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 うめペースト 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 にら 10 冷凍豚肉ひき肉 10 冷凍液卵 10 にんじん 15 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 だいたす水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 ぶどう 30	あじ 1切(50) しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 冷凍ホールコーン 5 干しいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 1.5 片栗粉 0.5 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	ビーフン 18 冷凍豚肉糸切 30 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 たまねぎ 25 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 干しいたけ 0.5 白ごま 1 ひまわり油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 しゅうまい 3コ(54)	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 ひじき 1 冷凍ホールコーン 10 ベーコン 5 にんじん 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 月見だんご 1袋(30)	コロッケ(餅入り) 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 はるさめ 10 豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 なしゼリー 1コ(50)

日・曜日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☆季節料理 ごはん まぐるとひじきのもの ☆きゅうりのピリからいため	新料理 パン さわらのレモンソース スコッチブロス	発芽玄米入りごはん 親子に 田作り風	パン 洋なしジャム けい肉のスパイシーに ぶた肉と野菜のスープ	ごはん ますのからあげ キャベツのとりそぼろに みそしる	パン ビーフシチュー ☆とうもろこし	ごはん ふりかけ(ゆかり) こうやのそぼろに さわにわん	ごはん やまとに 神戸たまねぎ天のびたし	エネルギー 658kcal たんぱく質エネルギー比 15.8% 脂肪エネルギー比 29.5%
おかずの内容	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 きゅうり 30 冷凍豚肉角切 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 酢 3 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 押麦 3 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 20 にんじん 10 キャベツ 20 たまねぎ 20 セロリー 5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こしょう 0.01	洋なしジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍こまつな 5 冷凍さやいんげん 0.5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 塩 0.4 こしょう 0.01	ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 片栗粉 0.5 じゃがいも 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリー 3 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 25 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カットコーン 1コ(45)	ふりかけ 1袋(0.8) 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引ひき肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 冷凍えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 神戸たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	カルシウム 318 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 329 µgRAE ビタミンB ₁ 0.38 mg ビタミンB ₂ 0.51 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g



今年のお月見は、
9月13日(金)です。
この日の月は「中秋の名月」「十五夜」とよばれ、だんごやおもち、さといも、すずきなどをお供えて月をながめます。

9月目標 食事のマナーを身につけよう

ホームページ「食材の産地情報」放射線物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食 検索



ラグビーワールドカップ
神戸大会出場チーム献立

きゅうり・なす・こまつなは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。



今月の目標：食事のマナーを身につけよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。栄養満点のおいしい給食を食べて、残暑のきびしいこの時季を元気に過ごしてほしいと思います。久しぶりにみんなで食べる給食の時間が楽しくなるように、給食のマナーをふりかえてみましょう。

ちや する
茶わんや汁わんを
て た
手にもって食べる。

た
すききらいをししないで食べる。

くち た もの い
口に食べ物を入れた
はなし
まま話をしない。

できているかな？

た とちゅう
食べている途中で
た ある
立って歩かない。

はなし
きたない話を
しない。

よくかんで
たの た
楽しく食べる。

ミニミニクイズ「世界の食事マナー」

- Q1 韓国では、器を持って食べないのがマナー。○か×か。
- Q2 インドでは、左手を使って食事をするのがマナー。○か×か。
- Q3 中国では、わざと食べ残すのがマナー。○か×か。
- Q4 フランスでは、音をたてないで食べるのがマナー。○か×か。
- Q5 シンガポールでは、ガムを食べないのがマナー。○か×か。

日本とおなじ？



こたえは10月号で

ラグビーワールドカップ2019神戸開催を応援しよう！

こうべがっさい おうえん

4年に1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”。オリンピック、サッカーワールドカップに並ぶ世界三大スポーツイベントです。2019年9月20日(金)～11月2日(土)、この歴史的大会が日本全国12会場で開催され、神戸も開催都市に選ばれました。世界最高レベルの技とスピード、世界が熱狂する迫力のある試合がここ神戸で繰り広げられ、世界各地から3万人以上もの人々が神戸を訪れると予想されています。

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神戸大会出場チームにちなんだ献立を、9月から10月にかけて、提供します。

チームフラッグ	チーム	9月の献立
	イングランド	「フィッシュ&チップス」 イギリスの伝統的な料理のひとつです。18世紀後半からの産業革命期に、働く人がすぐに食べることができ、おなかが満たされる料理として、広まっていきました。
	スコットランド	「スコッチブロス」 名前はスコットランドのブロス(スープ)という意味で、肉や野菜、大麦や豆が入った伝統的な料理です。給食では鶏肉を使いますが、本場ではラム肉を使います。

ラグビーってどんなスポーツ？

- ① 1チーム15人で戦う陣取りスポーツで、楕円形のボールを使います。
- ② 相手陣のゴールラインを越えた地点でボールを地面につけると、得点(トライ)になります。
- ③ ボールを持って前へ走ったり前へキックしたりすることはできますが、前へパスできません。
- ④ ③の反則をしたら両チームのフォワードが押し合ってボールを取り合います。(スクラム)
- ⑤ ボールを持って走っている人にタックルしたり、ボールを持って走っている人が相手に体当たりしたりすることが許されています。
- ⑥ そのため、球技でありながら、格闘技と言われることがあります。
- ⑦ 試合終了をノーサイドと言い、相手の健闘を称え合います。
難しいルールもありますが、楽しみながら覚えていきましょう！



この記事は、神戸市ホームページ「ラグビーワールドカップ2019神戸開催を成功させよう！」を参照しています。こちらをご覧ください。⇒<https://www.2019kobe.com/>

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 **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」がごはんにあう**

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バジルソテー
- ★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 **甘酸っぱいパインアップルの 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 うま味をひきだてる**

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
- おかかふりかけ

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)
- ベイクドポテト

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

- コルキャノン
- 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課

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、いどり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!

2019年9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	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
2月		ベジタブルカレー	ベジタブルカレー							
		ミニポークミンチカツ	ポークミンチカツ (30g)・なたね油			●				
		チンゲン菜とツナの炒め物	マグロ油漬・チンゲン菜・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ブロッコリーのごま酢あえ	ブロッコリー・にんじん・白ごま・砂糖・酢・塩							
3月	火	鶏肉のみそ焼き	鶏肉皮引・合わせみそ・料理酒・みりん・なたね油							
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・ホールコーン・なたね油・こいくちしょうゆ・塩・こしょう			●				
		炒り豆腐	豆腐・豚肉スライス・液卵・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩	●		●				
		小松菜とさつまあげの煮びたし	小松菜・さつま揚げスライス・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節 (だし用)			●				
4月	水	ポロニアムソテー	荒挽きポロニアステーキ (50g)・なたね油							
		ペンネとキャベツのバジルソテー	ペンネマカロニ・キャベツ・兵庫県産バジルペースト・なたね油・塩・こしょう			●				
		タコのラタトゥイユ	ゆでだこ・なす・ズッキーニ・パプリカ (赤スライス)・パプリカ (黄スライス)・玉ねぎ・ホールトマト・オリブオイル・塩・こしょう							
		かぼちゃとベーコンのスープ煮	かぼちゃ・カットベーコン・なたね油・塩・こしょう・ポークパイオン							
5月	木	サケの照り焼き	サケ・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・砂糖・みりん・かたくり粉			●				
		カリフラワーの天ぷら	カリフラワー・液卵・小麦粉・パセリ・塩・なたね油	●		●				
		たまねぎの煮びたし	神戸たまねぎ天・チンゲン菜・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節 (だし用)			●				
		こんぶ豆	きざみこんぶ・水煮大豆・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・削り節 (だし用)			●				
6月	金	豚肉のなんばんづけ	豚肉カット (もも)・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉			●				
		きゅうりと大根のツナあえ	きゅうり・大根・にんじん・マグロ油漬・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		こんにゃくの甘から煮	つきこんにゃく・竹輪 (きざみ)・さやいんげん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		麻婆豆腐	麻婆豆腐			●				
9月	月	ひじき入り揚げぎょうざ	ひじき入りぎょうざ・なたね油			●				
		なすと豚肉のさっぱり炒め	なす・豚肉スライス・にんじん・玉ねぎ・なたね油・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・みりん			●				
		ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー・チキンハム・ガーリック・なたね油・塩							
		アジの野菜あんかけ	アジ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮 (短冊)・ホールコーン・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			●				
10月	火	スタミナ炒め	豚肉スライス・鶏しほり・にんじん・にら・キャベツ・なたね油・合わせみそ・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		ひじきと油揚げの煮物	ひじき・きざみ油揚げ・むぎえだまめ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節 (だし用)			●				
		なしゼリー	なしゼリー							
		ハワイアンミートボール	ミートボール・なたね油・じゃがいも・なたね油・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム水煮・パイナップル・なたね油・ポークパイオン・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・塩・かたくり粉			●				
11月	水	チンゲン菜とわかめの炒め物	チンゲン菜・わかめ・にんじん・ホールコーン・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ちりめんキャベツ	シラス干し・キャベツ・きざみたかあん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●			●	●
		豚肉のみそ野菜炒め	豚肉スライス・にんじん・キャベツ・たけのこ水煮 (短冊)・ホールコーン・干しいたけ・おろししょうが・なたね油・料理酒・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		かぼちゃのコロッケ	かぼちゃコロッケ・なたね油			●				
12月	木	切り干し大根のうま煮	切り干し大根・にんじん・きざみ油揚げ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節 (だし用)			●				
		平つくねのエビあんかけ	神戸市内産キャベツ入り平つくね・なたね油・グリーンピース・エビ・料理酒・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・チキンパイオン・かたくり粉			●			●	
		五色きんぴら	豚肉糸切・ごぼう (せん切り)・にんじん・つきこんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・料理酒			●				
		里いものふくめ煮	里いも・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・削り節 (だし用)			●				
17月	火	和風おろしハンバーグ	豆腐入りチキンハンバーグ・なたね油・大根おろし・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉			●				
		ポイルほうれん草	ほうれん草・ゆで塩							
		ツナポテト	マグロ油漬・じゃがいも (角小)・玉ねぎ・にんじん・パセリ・なたね油・塩・こしょう							
		ハタハタのから揚げ	ハタハタ・塩・米粉・なたね油							
18月	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・つきこんにゃく・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		小松菜のごま風味サラダ	小松菜・ピッコロハム・にんじん・キャベツ・ごまドレッシング			●				
		くきわかめの煮物	くきわかめ・シラス干し・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●			●	●
		サワラのたつた揚げ	サワラ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油			●				
19月	木	キャベツのゆかりあえ	キャベツ・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・ゆかり粉			●				
		ひじき豆腐	豆腐・ひじき・豚肉スライス・ホールコーン・にんじん・つきこんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節 (だし用)			●				
		カレー肉そぼろ	牛肉ひき肉・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・ガーリック・カレー粉			●				

- ・ご飯 (約 220g・358kcal) と牛乳 (200ml・138kcal) が毎回ついています。
- ・食材の表記において下味等、調理工程順の使用を表すため、1つの料理に同一の食材が複数回表記される場合があります。
- ・特定原材料7品目が使用されていたり、加工食品の原材料として使用されていたりする場合は、『●』を表示しています。
- ・調理場では別の調理等も行っており、コンタミネーション (微量混入) の可能性があります。
- ・上記以外の特定原材料に準ずるもの20品目や、加工食品の製造過程で、同一生産ラインで使用されているアレルギー原材料食品については、神戸市中学校給食のホームページをご確認ください。

神戸市中学校給食

検索



日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
20月	金	八宝菜	豚肉スライス・エビ・イカ・料理酒・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・白菜・青ねぎ・なたね油・ポークパイオン・こいくちしょうゆ・塩・料理酒・かたくり粉			●				●
		ほうれん草とウインナーのソテー	チキンウインナー・スライス・ほうれん草・パプリカ (黄ダイス)・なたね油・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			●				
		さつまいものレモン煮	さつまいも (ダイス)・砂糖・塩・レモン果汁							
24月	火	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・パプリカ (ミック)・ホールトマト・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・カレー粉・かたくり粉			●				
		ワカサギのから揚げ	ワカサギ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		ひじきとコーンの煮物	ひじき・ホールコーン・ポークハム・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節 (だし用)			●				
		おかかぶりかけ	ぶりかけ (おかか)							
25月	水	イカミンチカツ	いかミンチカツ・なたね油			●				
		和風きのこスパゲティソテー	スパゲティ (半分カット)・しめじ・小松菜・なたね油・塩・こしょう・うすくちしょうゆ			●				
		春雨サラダ	春雨・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	●		●				
		厚揚げのチリソース	生揚げ (小)・玉ねぎ・グリーンピース・おろししょうが・なたね油・ポークパイオン・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・トウバンジャン・かたくり粉			●				
26月	木	ポークチャップ	豚肉カット (もも)・玉ねぎ・なたね油・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・かたくり粉							
		コールスローサラダ	チキンハム・なたね油・にんじん・キャベツ・きゅうり・コールスロードレッシング	●		●				
		バイクドポテト	じゃがいも (太)・なたね油・塩・こしょう							
27月	金	フィッシュ&チップス	ホキ・液卵・小麦粉・塩・なたね油・じゃがいも (スティック)・なたね油	●		●				
		コルキヤノン	じゃがいも (角小)・カットベーコン・玉ねぎ・キャベツ・パセリ・なたね油・塩・こしょう							
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢							
30月	月	鶏肉のから揚げ	鶏肉皮付・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・米粉・なたね油			●				
		揚げポークウインナー	ポークウインナー・なたね油							
		ブロッコリーとイカの炒め物	イカ・料理酒・ブロッコリー・しめじ・なたね油・チキンパイオン・うすくちしょうゆ・塩・ガーリック・かたくり粉			●				
		小松菜と切り干し大根のナムル	小松菜・切り干し大根・カットベーコン・なたね油・こいくちしょうゆ・白ごま・ごま油			●				

	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
月平均	824 kcal	30.7 g	336 mg	101 mg	2.7 mg	332 µgRAE	0.51 mg	0.53 mg	34 mg	4.2 g	2.3 g

Syokuiku Times

『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)

1 募集内容 ~ランチボックスに盛付けることができ、給食によく合うアイデアメニュー~

- ・肉や魚を使った主菜メニュー
- ・野菜を使った副菜メニュー
- ・神戸市産の食材を使ったメニュー
- ・兵庫県産の食材を使ったメニュー
- ・季節や行事のメニュー

食材は、必ず加熱
しましょう!



~神戸市産の食材~

こうべ旬菜 (キャベツ・チンゲン菜・青ねぎ・なす・きゅうりなど)
こうべ給食畑野菜 (にんじん・玉ねぎ)

~兵庫県産の食材~

シラス干し・ハタハタ・米粉・マッシュルームなど

2 応募方法

応募用紙は、
各中学校の先生
にもらってね!

・応募用紙に、アイデアメニューのレシピ (料理名・材料・作り方等)、ランチボックスの盛付け場所に料理のイラスト、料理のアピールポイント (工夫・特徴等) など必要事項を記入し、各中学校の先生に提出してください。

どのコーナーに
盛付けるのかな?
料理のイラストを
描こう!

★選ばれた料理は、平成31年度3学期以降の給食メニューに登場します。また、給食カレンダーやホームページで お知らせします。ふるって、ご応募ください!