

2025年 神戸市中学校給食 9月給食カレンダー



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たよう



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

1月 コチジャンの甘辛さが特徴の韓国風から揚げ タッカンジョン - いんげんのごまあえ - フレンチサラダ(フレンチドレッシング) - カリフラワーのカレーマリネ	2火 酢の力で食欲増進夏の疲れを回復 豚肉のなんばんづけ - 小松菜とたくあんのおかか炒め - きんぴらごぼう	3水 鉄分豊富なレバーで貧血予防 白身魚のフライ - フライドポテト - 焼鳥風煮 - キャベツと豚肉のソテー	4木 神戸市産キャベツがたっぷり入った平つくね 平つくねの照り焼き - きゅうりのおかかあえ - なすと豚肉のさっぱり炒め - こんぶ豆	5金 牛肉にふくまれるヘム鉄で持久力アップ 牛肉のうま煮 - じゃがいものそぼろあんかけ - ひじきとコーンの煮物
8月 かぼちゃの甘味がおいしいかぼちゃコロッケ ビーフカレー - かぼちゃのコロッケ - きゅうりと大根のツナあえ - キャベツとコーンのソテー	9火 なすに含まれるナスニンで目の疲れを回復 鶏肉と揚げなすのみぞれ炒め - さつまいもと豚肉のしょうが煮 - 厚揚げの甘煮	10水 今が旬のみずみずしい梨を使ったゼリー 牛肉と大豆の洋風煮込み - ワカサギのから揚げ - 大根のナムル ●なしゼリー	11木 神戸市産たまねぎで作ったたまねぎ天 サワラのたつた揚げ - 焼きそば - 神戸たまねぎ天の煮びたし - きゅうりのピリ辛炒め	12金 くきわかめの食感を生かしたアイデアメニュー くきわかめと野菜の和風マーボー豆腐 - じゃがいものうま煮 - 揚げエビしゅうまい
15月 敬老の日 	16火 おろし大根のソースでさっぱりと 和風おろしハンバーグ - ほうれん草とコーンのソテー - ベーコンときのこのスパゲティ - ブロッコリーのごま酢あえ	17水 鉄分・食物繊維が豊富なひじきが入った揚げぎょうざ ポークチャップ - ひじき入り揚げぎょうざ - かぼちゃのふくめ煮 ●おかかふりかけ	18木 オイスターソースでコクをプラスした炒め煮 鶏肉のうま煮 - 豚肉と大根の炒め煮 - ほうれん草のおひたし	19金 和食の定番「筑前煮」は福岡県の郷土料理 アカウオのから揚げ - キャベツとツナのソテー - 筑前煮 - カリフラワーとベーコンのソテー
22月 牛肉を甘辛味で煮込んだ大和煮 大和煮 - ミートボールのあんかけ - キャベツの甘酢あえ	23火 秋分の日 	24水 たっぴり野菜をみそ味で香ばしく 豚肉のみそ野菜炒め - ささみカツ - 里いもとイカのうま煮	25木 エネルギー源となる糖質が豊富なさつまいも サケのレモン風味焼き - 竹輪の天ぷら - さつまいものうま煮 - ほうれん草のガーリック炒め	26金 カレーの風味で野菜を食べやすく 鶏肉と夏野菜のカレー煮込み - ツナポテト - きゅうりのピクルス ●フルーツ杏仁風プリン
29月 トウバンジャンのピリ辛味で食欲アップ ピリ辛肉じゃが - 炒り豆腐 - 小松菜とわかめの炒め物	30火 アジは脳の働きを活性化させるDHAの宝庫 アジの野菜あんかけ - 大根のうま煮 - カレー肉そぼろ	今月のPICK UPメニュー 9/4(木) 神戸市産キャベツ使用『平つくねの照り焼き』 9/11(木) 神戸市産たまねぎ使用『神戸たまねぎ天の煮びたし』 神戸市西区、北区ではたくさんの種類の野菜を育てており、給食でも神戸市産野菜を取り入れています。 今月のたまねぎ天は神戸市産たまねぎを、平つくねは神戸市産キャベツを使って作られたものです。		

9月の 予約しめきり

予約方法	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード	払込用紙	
自動予約	8/1AM	7/31	8/1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

- ・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ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。

お問い合わせ先

神戸市中学校給食コールセンター
(株式会社フューチャーイン)

TEL 052-732-8948

受付時間／平日9:00～17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食 神戸市教育委員会事務局健康教育課

くきわかめと野菜の和風マーボー豆腐

くきわかめの食感が楽しい、和風だしであっさり仕上げたマーボー豆腐

材 料 (4人分)

くきわかめ(乾燥) …… 10g
木綿豆腐 …… 280g
豚ひき肉 …… 120g
にんじん …… 80g
にら …… 40g
白ねぎ …… 40g
えのきたけ …… 40g
おろししょうが …… 1.2g
なたね油 …… 小さじ1/3
ごま油 …… 小さじ1/3
料理酒 …… 小さじ1



だし …… 50ml
片栗粉 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ4
濃口醤油 …… 小さじ2
合わせみそ …… 30g

A

Recipe

作 り 方

- 1 くきわかめは水で戻し、水気を切っておく。
- 2 豆腐は2センチの角切りにしてゆでしておく。
にんじんは3センチのせん切り、白ねぎは小口切り、
にらは3センチの長さに切る。
えのきたけは食べやすい長さに切る。
- 3 Aの調味料を合わせておく。
- 4なたね油とごま油を熱し、おろししょうがと豚ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。
- 5さらに、にんじん・白ねぎ・えのきたけ・くきわかめを炒め、だし汁を入れる。
- 6煮えたら、豆腐・にら・Aの調味料を入れてひと煮立ちさせ、味をととのえ、水溶き片栗粉を入れて煮る。

中学校給食 アイデアメニュー

2024年度
入賞
第5弾

SYOKUIKU TIMES 9月

中学校給食 アイデアメニュー大募集

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!」と思うおかずや汁物のアイデアメニューを募集します。

1. 募集内容

～食べたいな! こんな給食メニュー～

肉や魚を使った主菜、野菜を使った副菜、
具だくさんの汁物

- ・神戸市の食材や兵庫県産の食材を使った料理
- ・季節(春・秋・冬)や行事の料理

神戸市産の食材

BE KOBE農作物
(こうべ旬菜)

・小松菜 ・きゅうり
・ほうれん草 ・なす
・チンゲン菜 ・大根
・キャベツ ・にら
・青ねぎ

兵庫県産の食材

・シラス干し
・米粉
・マッシュルーム
・バジルペースト
・トマトピューレ
など

応募用紙は、
各中学校の先生に
もらってね!

<注意>

○食材は、必ず加熱しましょう!

○大量調理では出来ないことがあります。

- ×細かい作業(ハンバーグをこねる、春巻を包む、お好み焼きなど1つずつの成型など)
- ×電子レンジの使用 など



令和7年

募集期間

7月1日(火)～9月5日(金)