

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
毎回ついてきます
- 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 端午の節句
デザート

豚肉とキャベツの中華炒め

- 炒り豆腐
- くきわかめの煮物
- かしわもち

火 Tuesday

3 憲法記念日

水 Wednesday

4 みどりの日

木 Thursday

5 こどもの日

金 Friday

6 温かいレトルトメニュー
大人気のビーフカレー

ビーフカレー

- エビカツ
- 大根のうま煮
- ひじきとコーンの煮物

9 黒糖には「ミネラル」が
たくさん含まれています

肉だんと野菜の黒糖煮

- 切り干し大根のカレー炒め
- ブロッコリーとイカの炒め物

10 天ぷらの衣をさくっと
ふんわりさせる卵の効果

アジのつけ焼き

- カリフラワーの天ぷら
- なすと豚肉のさっぱり炒め
- 牛肉とごぼうのきんぴら
- 洋なしミニゼリー

11 神戸でとれた
いちじくジャムを使っています

神戸いちじくジャムの
パークソテー

- 春雨中華サラダ
(中華ドレッシング)
- ツナポテト

12 食欲アップ! 香ばしく揚げた
鶏肉に白ねぎたっぷりのたれ

ユーリンチー

- ほうれん草のソテー
- 牛肉の卵とじ
- もやしのナムル

13 ゆかりは
赤じそから作られています

大和煮

- 竹輪のゆかり揚げ
- アスパラとウインナーのソテー

16 カツオには二度の旬
今が旬の「初鯨」と
初秋が旬の「戻り鯨」

カツオフライのみぞれかけ

- いんげんのおかかソテー
- チンジャオロウスウ
- 五目豆
- えごまふりかけ

17 温かいレトルトメニュー
大人気のハッシュドビーフ

ハッシュドビーフ

- チキンコロッケ
- チンゲン菜と豚肉のソテー
- ほうれん草とたくあんの炒め物

18 カルシウムが
豊富な小松菜

豚肉のみそ野菜炒め

- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- 切り干し大根と小松菜の煮物
- ミルク (いちご)

19 ごぼうの食物繊維で
おなかすっきり

焼鳥風煮

- チンゲン菜のカレー風味
- ごぼうサラダ
(ごまドレッシング)
- 里いもとイカのうま煮

20 ビビンバはごはん
と混ぜるという意味です

ビビンバ

- チャプチェ
- 小松菜とわかめの炒め物
- 韓国風のり

23 吸収が良いヘム鉄で
持久力アップ

牛肉とブロッコリーの
ごまだれ炒め

- きゅうりのピリから炒め
- 小松菜とさつま揚げの煮びたし
- おかかふりかけ

24 季節を味わう春野菜
「たけのこ」

サワラのたつた揚げ

- アスパラの梅おかかあえ
- 若竹煮
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮

25 キャベツがたっぷり
入ったつくねです

平つくねのお好み焼き風
(ウスターソース)

- ポイルカリフラワー
- 小松菜とれんこんのソテー
- カレー肉そぼろ

26 丈夫な骨を作るための
カルシウムが豊富なひじき

豚肉とじゃがいもの炒め煮

- チンゲン菜とツナの炒め物
- ひじきと油揚げの煮物
- アセロラゼリー

27 鶏肉に甘酸っぱい
オレンジソースがぴったり

鶏肉のオレンジソース

- ブロッコリーのスープ煮
- マカロニサラダ
(ノンエッグドレッシング)
- ハタハタの甘酢づけ

30 温かいレトルトメニュー
ハンバーグに
トマトソースがぴったり

ハンバーグのトマトソースかけ

- スパゲティソテー
- ちりめんキャベツ
- こんにゃくとしめじのたらこ炒め

31 春が旬のアスパラ

豚肉のなんばんづけ

- 牛肉とアスパラのオイスター炒め
- 切り干し大根の炒め煮

★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。

5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	4/11AM	4/10	4/11に自動予約
インターネット予約	4/20	4/19	4/20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。
4/9 までにインターネットで申請 → 令和4年5月からスタート
4/30 までにインターネットで申請 → 令和4年6月からスタート

★お問い合わせ先

給食予約システムコールセンター
(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

★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



中学校給食の献立

中学校給食から「神戸の特色ある食の発信」ができるように、神戸・兵庫育ちの食材をふんだんに使って、行事献立・季節献立・郷土料理・外国の料理など特色のある献立を取り入れていきます。

文部科学省の基準に基づき、**栄養バランス**のよい献立作りをしています。

行事献立・季節料理・郷土料理・外国の料理など、**特色ある献立**を通じて食文化を継承していきます。

神戸市産の米や野菜・こうべ旬菜など地場産物を使用した献立を充実し、**地産地消**をすすめます。



多様な食材、成長期に必要な栄養素を含む大豆や大豆製品・海藻・小魚・野菜などを積極的に使用します。

適切な温度管理のもと、配膳します。
アレルギーを考慮して、同じたんぱく質を含む副食が重ならないよう、献立を作成しています。

給食をおいしく、楽しくするための工夫をしています!

- ★安全・安心な食材を使用し、煮物や汁物にはいわし節やむろあじ節からとった天然のだし汁を使っています。
- ★素材の味を生かした味付けにして、甘味・辛味・酸味などの味や調理方法に変化をもたせた料理の組み合わせをしています。
- ★小学校の人気メニューや中学生アイデアメニュー・新メニュー・季節ごとの旬のメニュー・神戸育ちの食材を使ったメニュー・神戸発祥のメニュー・兵庫県の郷土料理など、特色のあるメニューを取り入れています。
- ★温かく食べてもらえるように、添加物を抑えた神戸市の給食のために開発した特製レトルト(ベジタブルカレー・ビーフカレー・ハッシュドビーフ・クリームシチュー・デミグラスソース・トマトソース)を取り入れています。
- ★寒い時期には温かい汁物を提供します。
- ★毎月、季節や行事を味わえるデザートを提供します。

日 曜 付 日	料 理 名	食 材	卵	乳	小 麦	そ ば	落 花 生	え び	か に
2月	豚肉とキャベツの中華炒め	豚肉スライス・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮（短冊）・干しいたけ・ホールコーン・白ごま・なたね油・ごま油・ポークパイオン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・塩・かたくり粉			●				
	炒り豆腐	豆腐・鶏肉皮引・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・塩	●		●				
	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			●			●	●
	かしわもち	かしわもち							
6金	ビーフカレー	ビーフカレー							
	エビカツ	エビカツレツ・なたね油			●			●	
	大根のうま煮	大根・鶏肉皮引・竹輪（きざみ）・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節（だし用）			●				
	ひじきとコーンの煮物	ひじき・ホールコーン・カットベーコン・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節（だし用）							
9月	肉だんごと野菜の黒糖煮	ミートボール・なたね油・にんじん・玉ねぎ・ピーマン（4色）スライス・たけのこ水煮（短冊）・干しいたけ・なたね油・合わせみそ・黒砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●				
	切り干し大根のカレー炒め	切り干しだいこん・牛肉ひき肉・にんじん・なたね油・ポークパイオン・こいくちしょうゆ・ウスターソース・料理酒・みりん・カレー粉			●				
	ブロッコリーとイカ炒め物	イカ・ブロッコリー・なたね油・チキンパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・ガーリック・かたくり粉			●				
	アジのつけ焼き	アジ・料理酒・みりん・こいくちしょうゆ・なたね油			●				
10火	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	●		●				
	なすと豚肉のさっぱり炒め	揚げなす（乱切り）・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			●				
	牛肉とごぼうのきんぴら	牛肉糸切・ごぼう（せん切り）・さやいんげん・つきこんにやく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
	洋なしミニゼリー	洋梨ゼリー							
11水	神戸いちじくジャムのポークソテー	豚肉スライス・玉ねぎ・なたね油・料理酒・塩・こしょう・神戸いちじくジャム・砂糖・こいくちしょうゆ・かたくり粉			●				
	春雨中華サラダ（中華ドレッシング）	緑豆春雨・チキンハム・にんじん・きゅうり・パプリカ（黄スライス）・なたね油・中華ドレッシング（8ml）			●				
	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							
	ユーリンチー	鶏肉皮付・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・白ねぎ・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・オイスターソース・おろしにんにく			●				
12木	ほうれん草のソテー	ほうれん草・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
	牛肉の卵とじ	牛肉スライス・液卵・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・干しいたけ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・削り節（だし用）	●		●				
	もやしのナムル	だいずもやし・きゅうり・白ごま・なたね油・ごま油・こいくちしょうゆ			●				
	大和煮	牛肉スライス・水煮大豆・じゃがいも（角小）・にんじん・たけのこ水煮（短冊）・つきこんにやく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節（だし用）			●				
13金	竹輪のゆかり揚げ	竹輪（1/4カット）・小麦粉・ゆかり粉・なたね油			●				
	アスパラとウインナーのソテー	アスパラガス・チキンウインナー・スライス・なたね油・塩・こしょう							
	カツオブライのみぞれかけ	かつおカツ・なたね油・大根おろし・おろししょうが・砂糖・みりん・こいくちしょうゆ・かたくり粉			●				
	いんげんのおかかソテー	さやいんげん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・かつお節			●				
16月	チンジャオロウスウ	牛肉糸切・砂糖・こいくちしょうゆ・にんじん・ピーマン・たけのこ水煮（短冊）・おろししょうが・料理酒・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース・かたくり粉			●				
	五目豆	水煮大豆・豚肉糸切・きざみ揚げ・にんじん・つきこんにやく・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節（だし用）			●				
	えごまふりかけ	ふりかけ（えごま）							
	ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ							
17火	チキンコロッケ	チキンコロッケ・なたね油			●				
	チンゲン菜と豚肉のソテー	豚肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・チンゲン菜・パプリカ（黄ダイス）・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・こしょう			●				
	ほうれん草とたくあん炒め物	ほうれん草・きざみたくあん・なたね油・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			●				
18水	かぼちゃと鶏だんごのうま煮	かぼちゃ・兵庫県産鶏つくね・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節（だし用）			●				
	切り干し大根と小松菜の煮物	小松菜・切り干しだいこん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節（だし用）			●				
	ミルメーク（いちご）	ミルメーク（いちご）							
	焼鳥風煮	鶏肉皮付・鶏レバー・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉			●				
19木	チンゲン菜のカレー風味	チンゲン菜							
	ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	ごぼう（せん切り）・ポークハム・なたね油・にんじん・きゅうり・ごまドレッシング			●				
	里いもとイカのうま煮	冷凍さといも（カット）・イカ・料理酒・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・削り節（だし用）			●				
	ビビンバ	牛肉糸切・こいくちしょうゆ・料理酒・おろししょうが・にんじん・大根・ほうれん草・だいずもやし・おろしにんにく・なたね油・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・一味とうがらし			●				
20金	チャプチェ	豚肉糸切・砂糖・こいくちしょうゆ・緑豆春雨・にんじん・たけのこ水煮（短冊）・干しいたけ・パプリカ（黄スライス）・おろししょうが・なたね油・砂糖・うすくちしょうゆ・オイスターソース			●				
	小松菜とわかめの炒め物	小松菜・ホールコーン・わかめ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
	韓国風のり	韓国風のり							
	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	牛肉スライス・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・しめじ・なたね油・練りごま・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・酢・オイスターソース・白ごま・かたくり粉			●				
23月	きゅうりのピリから炒め	きゅうり・豚肉スライス・生揚げ（小）・なたね油・おろしにんにく・トウバンジャン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒			●				
	小松菜とさつま揚げの煮びたし	小松菜・さつま揚げスライス・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節（だし用）			●				
	おかかふりかけ	ふりかけ【おかか】							

・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）の可能性あります。

・上記以外の特定原材料に準ずるもの21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 曜 付 日	料 理 名	食 材	卵	乳	小 麦	そ ば	落 花 生	え び	か に
24火	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			●				
	アスパラの梅おかかあえ	アスパラガス・うめペースト・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かつお節			●				
	若竹煮	わかめ・たけのこ水煮（乱切り）・鶏肉皮付・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・削り節（だし用）			●				
	牛肉とこんにやくの炒り煮	牛肉糸切・ごぼう（せん切り）・さやいんげん・つきこんにやく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
25水	平つくねのお好み焼き風（ウスターソース）	キャベツ入り平つくね・なたね油・ウスターソース【小袋】							
	ボイルカリフラワー	カリフラワー・ゆで塩							
	小松菜とれんこんのソテー	小松菜・れんこん【半切】・豚肉スライス・なたね油・料理酒・塩・こしょう・オイスターソース							
	カレー肉そば	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							
26木	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・つきこんにやく・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
	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・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
	ひじきと油揚げの煮物	ひじき・きざみ油揚げ・むきえだまめ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節（だし用）			●				
	アセロラゼリー	アセロラゼリー							
27金	鶏肉のオレンジソース	鶏肉皮引・塩・こしょう・なたね油・玉ねぎ・おろししょうが・みかんジュース・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理ワイン・パプリカ・かたくり粉			●				
	ブロッコリーのスープ煮	ブロッコリー・ポークパイオン・うすくちしょうゆ			●				
	マカロニサラダ（ノンエッグドレッシング）	マカロニ・ポークハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ノンエッグドレッシング			●				
	ハタハタの甘酢づけ	ハタハタ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●				
30月	ハンバーグのトマトソースかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・トマトソース							
	スパゲティソテー	スパゲティ（ハーフカット）・なたね油・パセリ			●				
	ちりめんキャベツ	シラス干し・キャベツ・きざみたくあん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●			●	●
	こんにやくとしめじのたらこ炒め	糸こんにやく・にんじん・しめじ・なたね油・たらこ・こいくちしょうゆ・みりん			●				
31火	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			●				
	牛肉とアスパラのオイスター炒め	牛肉糸切・アスパラガス・玉ねぎ・なたね油・料理酒・塩・こしょう・砂糖・オイスターソース							
	切り干し大根の炒め煮	切り干しだいこん・鶏肉皮引ひき肉・にんじん・なたね油・カレー粉・ポークパイオン・こいくちしょうゆ・ウスターソース・料理酒			●				

	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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	846kcal	32.9 g	325mg	108 mg	3.5 mg	415 μgRAE	0.52 mg	0.59 mg	38 mg	5.2 g	2.4 g

Syokuiku Times

『朝食』は1日のスタートです！

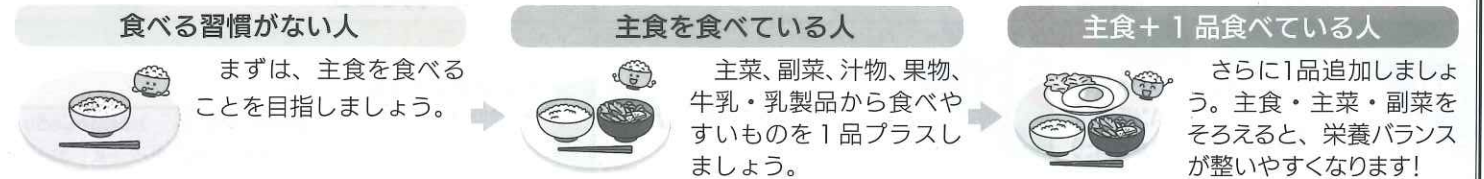
朝食を毎日しっかり食べていますか？「食べる時間がない」「食欲がない」「食べるよりも寝ていたい」などの理由で朝食を食べていない人がいます。私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝食は、その日1日の活動に必要なエネルギー源。心と体を元気にする朝食を毎朝しっかり食べたいですね。

●朝食のいいこと

頭(脳)のいいこと 大量にエネルギーを消費する脳のエネルギー源「ブドウ糖」はごはん・パンなどの炭水化物が体内で分解されることでつくられます。朝食からブドウ糖を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力・記憶力が高まります。また、よく噛むことで脳細胞を刺激し学習能力のアップにもつながります。

体のいいこと 人の体は24時間よりも少し長い体内時計を持っています。毎朝、「朝日を浴びる」「朝食を食べる」ことで体内時計がリセットされ生活リズムが整います。また、朝食を食べると口から胃・腸へと続く消化管全体が動き始め、熱を発して体温を上昇させます。眠っていた体が目覚め、1日の活動の準備を整えます。

●朝食をステップアップ！



主食	主菜	副菜・汁物・果物・牛乳・乳製品
ブドウ糖の補給に、「炭水化物」を含むごはん・パンなどの主食	活動を支え、スタミナを持続させる「たんぱく質」「脂質」を含む肉、魚、卵、大豆製品のおかず	体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」多く含む野菜、きのこ、芋類、海藻類などを多く使ったおかず・汁物・果物・牛乳・乳製品