

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

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

4 カルシウム豊富な
小松菜

ベジタブルカレー

- ビーフミンチカツ
- 白菜とハムのレモン風味あえ
- 小松菜とたくあん炒め物

11 オリンピック・パラリンピック
献立 (ロシア)

ヨーギキ

- ロシアンサラダ
- (アイランドドレッシング)
- かぼちゃのスープ煮

18 神戸市特製!
ハッシュドビーフ

ハッシュドビーフ

- ポークミンチカツ
- フレンチサラダ
- (フレンチドレッシング)
- ブロッコリーのごま酢あえ

25 洋食メニューの定番!
カツ&デミグラスソース

ポークカツの
デミグラスソースかけ

- きゅうりと大根のツナあえ
- キャベツとウインナーのソテー

5 中学生のアイデアメニュー
優秀賞

秋の味覚と豚肉のこくうまポン

- 親子煮
- ブロッコリーのスープ煮
- みそ汁【東灘区・須磨区・北区】

12 ちくわは、イトヨリダイ
から作られます

すき焼き

- 竹輪のゆかり揚げ
- カリフラワーとベーコンのソテー

19 カリフラワーの
ビタミンCは加熱に強い

鶏肉の甘酢づけ

- カリフラワーの洋風煮
- いんげんのおかかソテー
- 春雨スープ【東灘区・須磨区・北区】

26 エビのうま味のもと
はアミノ酸

牛肉とじゃがいもの炒め煮

- ブロッコリーとエビの炒め物
- にんじんとベーコンのガーリック炒め
- さけふりかけ

「汁物の日」 区ごとに提供日がちがいます!

【みそ汁】

- 5日(火) 東灘区・須磨区・北区
- 6日(水) 灘区・長田区
- 7日(木) 中央区・兵庫区・垂水区・西区

【春雨スープ】

- 19日(火) 東灘区・須磨区・北区
- 20日(水) 灘区・長田区
- 21日(木) 中央区・兵庫区・垂水区・西区

6 オレンジの酸味と玉ねぎの
甘みがおいしいソース

鶏肉のオレンジソース

- 洋風なます
- 野菜コロッケ
- ちりめんキャベツ
- みそ汁【灘区・長田区】

13 県内最大の生産量
神戸の「いちじく」

鶏肉とコーンのトマト煮

- なすと豚肉の甘辛炒め
- ハニーポテト
- いちじくゼリー

20 おろししょうが・ガーリックで
下味をつけた「サワラ」は
ごはんにぴったり

サワラの香味焼き

- もやしのソテー
- パプリカのマリネ
- カレー肉そぼろ
- 春雨スープ【灘区・長田区】

27 旬の「さつまいも」を
使ったサラダ

鶏肉の照り煮

- キャベツとコーンのソテー
- スイートポテトサラダ
- (マヨネーズ)
- 小松菜ともやしのオイスター炒め

7 豚肉のビタミンB₁は
疲労回復

サケのフライ

- (タルタルソース)
- 豚肉となすのカレー炒め
- カリフラワーのマリネ
- みそ汁【中央区・兵庫区・垂水区・西区】

14 かぼちゃは
ビタミンの宝庫です

プルコギ

- ワカサギのから揚げ
- かぼちゃのふくめ煮
- えごまふりかけ

21 神戸市産の玉ねぎ・キャベツ・
小松菜・にらがたっぷりの
しゅうまいです

揚げ野菜チキンしゅうまい

- 焼きそば
- がんとどきとひじきの煮物
- きゅうりの中華づけ
- 春雨スープ【中央区・兵庫区・垂水区・西区】

28 大豆は
たんぱく質が豊富

ポークビーンズ

- 里いものそぼろあんかけ
- ほうれん草と切り干し大根のナムル

1 ごまの香りが効いた
豚肉とたっぷり野菜

豚肉とキャベツの中華炒め

- 大根のうま煮
- ひじきとツナの煮物

8 秋の味覚「きのこ」が
おいしい季節です

ハンバーグのきのこあんかけ

- 小松菜とれんこんのソテー
- きんぴらごぼう
- ブルーベリーゼリー

15 中学生のアイデアメニュー
優秀賞

イカの天ぷら

- ほうれん草とベーコンのソテー
- 高野豆腐のそぼろ煮
- 大根のゆかりあえ

22 豆腐は消化吸収が
抜群

牛肉と野菜のカレー炒め

- 炒り豆腐
- 里いものから揚げ
- ミルメーク (キャラメル)

29 鶏だんごには
「神戸産玉ねぎ」がたっぷり

マスのから揚げ

- もやしときゅうりのレモン風味あえ
- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- チンゲン菜とベーコンのソテー

秋の味覚と豚肉のこくうまポン

～ 秋の味覚たっぷり! 食感・香り・見た目に食欲をそそる一品です ～

かぼちゃ 80g
揚げ油 適量
豚肉(ももスライス) 200g
さつまいも 120g
れんこん 80g
サラダ油 適量
おろししょうが 0.8g
こしょう 少々
料理酒 小さじ1
砂糖 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2/3
酢 小さじ2
白ごま 小さじ1
水 60ml
ゆで塩 適量

作り方

- 1 かぼちゃは2cm角に切り、素揚げにする。
- 2 豚肉は一口大に切る。さつまいもは約3cm位の乱切り、れんこんは厚さ約5mmの半月切りにする。さつまいもとれんこんは塩ゆでする。
- 3 油を熱し、豚肉・しょうが・こしょうを炒め、料理酒をふり入れる。
- 4 れんこんを炒め、調味料 A・水を加え、さらに、さつまいも・かぼちゃを入れ炒める。
- 5 最後にごまをふり入れる。

高野豆腐のそぼろ煮

～ 野菜と凍り豆腐で栄養満点! ～

凍り豆腐(食べやすい大きさにカットしたもの) 30g
鶏ひき肉 80g
にんじん 40g
白ねぎ 80g
干しいたけ 1.2g
おろししょうが 1.2g
サラダ油 適量
砂糖 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ2
料理酒 小さじ1/2
だし汁 200ml

作り方

- 1 にんじんはみじん切り、白ねぎは約5mmの小口切りにする。しいたけは戻し、せん切りにする。
 - 2 油を熱し、しょうが・ひき肉・にんじんを炒め、だし汁・白ねぎ・しいたけ 1/2 量の調味料を入れ煮る。
 - 3 さらに、凍り豆腐を入れ煮る。
 - 4 残りの調味料で味をととのえ煮あがめる。
- ※凍り豆腐はもどさずにそのまま使用しています。
※凍り豆腐を戻して使用する場合は、だし汁の量を減らしてください。

★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。

10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	9/10AM	9/9	9/10に自動予約
インターネット予約	9/20	9/16	9/20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。
9/9までにインターネットで申請 → 令和3年10月からスタート
10/9までにインターネットで申請 → 令和3年11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



日 曜 付 日	料 理 名	食 材	卵	乳	小 麦	そ ば	落 花 生	え び	か に
1 金	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・ポークフィヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・塩・かたくり粉			●				
	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〕			●				
	ひじきとツナの煮物	ひじき・マグロ油漬・さやいんげん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●				
4 月	ベジタブルカレー	ベジタブルカレー							
	ビーフミンチカツ	ビーフミンチカツ（60g）・なたね油			●				
	白菜とハムの味噌風味あえ	白菜・ピッコロハム・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・レモン果汁			●				
	小松菜とたくあんの炒め物	小松菜・きざみたくあん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
5 火	秋の味覚と豚肉のこくうまポン	かぼちゃ・なたね油・豚肉スライス・さつまいも（乱切り）・れんこん（半切）・おろししょうが・白ごま・なたね油・こしょう・ポークフィヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・酢・料理酒			●				
	親子煮	鶏肉皮引・液卵・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕・かたくり粉	●		●				
	ブロッコリーのスープ煮	ブロッコリー・ポークフィヨン・うすくちしょうゆ			●				
	みそ汁【東灘区・須磨区・北区】	わかめ・白玉ふ・合わせみそ・削り節〔だし用〕			●				
6 水	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			●				
	洋風なます	大根・きゅうり・にんじん・カットベーコン・なたね油・砂糖・酢・塩							
	野菜コロッケ	野菜コロッケ・なたね油			●				
	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			●			●	●
	みそ汁【灘区・長田区】	わかめ・白玉ふ・合わせみそ・削り節〔だし用〕			●				
7 木	サケのフライ	さけフライ（60g）・なたね油・タルタルソース	●		●				
	豚肉となすのカレー炒め	豚肉スライス・なす・にら・おろししょうが・おろしにんにく・ごま油・料理酒・カレー粉・オイスターソース							
	カリフラワーのマリネ	カリフラワー・砂糖・酢・塩							
	みそ汁【中央区・兵庫区・垂水区・西区】	わかめ・白玉ふ・合わせみそ・削り節〔だし用〕			●				
8 金	ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・チキンフィヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・かたくり粉			●				
	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			●				
	きんぴらごぼう	ごぼう（せん切り）・つきこんにやく・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー							
11 月	ヨーギキ	キャベツ入り平つくね・なたね油・にんじん・玉ねぎ・チキンフィヨン・ホールトマト・塩・かたくり粉							
	ロシアンサラダ	ポークハム・じゃがいも〔角小〕・きゅうり・パプリカ（赤ダイス）・ホールコーン・アイランドドレッシング			●				
	かぼちゃのスープ煮	かぼちゃ・塩・こしょう・ポークフィヨン							
12 火	すき焼き	牛肉スライス・焼き豆腐・にんじん・白菜・白ねぎ・糸こんにやく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
	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			●				
	カリフラワーとベーコンのソテー	カットベーコン・カリフラワー・なたね油・塩・こしょう							
13 水	鶏肉とコーンのトマト煮	鶏肉皮引・玉ねぎ・グリーンピース・ホールコーン・おろしにんにく・なたね油・チキンフィヨン・ホールトマト・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							
	なすと豚肉の甘辛炒め	なす・豚肉スライス・ピーマン・干しいたけ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒			●				
	ハニーポテト	さつまいも（スティック）・なたね油・はちみつ							
	いちじくゼリー	県産いちじくゼリー							
14 木	ブルコギ	牛肉スライス・にんじん・パプリカ（赤スライス）・パプリカ（黄スライス）・玉ねぎ・白ごま・おろしにんにく・なたね油・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・コチジャン・一味とうがらし・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			●				
	かぼちゃのふくめ煮	かぼちゃ・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）							
15 金	イカの天ぷら	イカ・小麦粉・液卵・小麦粉・塩・なたね油	●		●				
	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草・カットベーコン・なたね油・うすくちしょうゆ・こしょう			●				
	高野豆腐のそぼろ煮	凍り豆腐・鶏肉皮引き肉・にんじん・白ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●				
	大根のゆかりあえ	大根・にんじん・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・ゆかり粉			●				
18 月	ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ							
	ポークミンチカツ	ポークミンチカツ〔60g〕・なたね油			●				
	フレンチサラダ	チキンハム・なたね油・にんじん・キャベツ・きゅうり・フレンチドレッシング							
	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							
19 火	鶏肉の甘酢づけ	鶏肉皮付・塩・こしょう・かたくり粉・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●				
	カリフラワーの洋風煮	カリフラワー・スティックベーコン・玉ねぎ・なたね油・ポークフィヨン・塩・こしょう							
	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			●				
	春雨スープ【東灘区・須磨区・北区】	緑豆春雨・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークフィヨン			●				
20 水	サワラの香味焼き	サワラ・なたね油・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック			●				
	もやしのソテー	チキンウイナーズスライス・だいずもやし・なたね油・塩・こしょう							
	パプリカのマリネ	パプリカ（赤スライス）・パプリカ（黄スライス）・ポークハム・大根・なたね油・砂糖・酢・塩			●				
	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							
	春雨スープ【灘区・長田区】	緑豆春雨・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークフィヨン			●				

・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
21 木	揚げ野菜チキンしゅうまい	野菜チキンしゅうまい・なたね油			●				
	焼きそば	焼きそばめん・豚肉スライス・イカ・料理酒・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ・なたね油・ウスターソース・料理酒・塩・こしょう			●				
	がんもどきとひじきの煮物	がんもどき(小)・ひじき・マグロ油漬・にんじん・玉ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●				
	きゅうりの中華づけ	きゅうり・えのきたけ・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・白ごま			●				
	春雨スープ【中央区・兵庫区・垂水区・西区】	緑豆春雨・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークフィヨン			●				
22 金	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・ピーマン・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			●				
	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	●		●				
	里いものから揚げ	冷凍さといも（カット）・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油			●				
	ミルメーク（キャラメル）	ミルメーク〔キャラメル〕							
25 月	ポークカツのデミグラスソースかけ	豚ロースカツ・なたね油・デミグラスソース			●				
	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			●				
	キャベツとウイナーのソテー	キャベツ・チキンウイナーズスライス・なたね油・塩・こしょう							
26 火	牛肉とじゃがいもの炒め煮	牛肉スライス・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			●				
	ブロッコリーとエビの炒め物	エビ・料理酒・ブロッコリー・しめじ・なたね油・チキンフィヨン・うすくちしょうゆ・塩・ガーリック・かたくり粉			●				●
	にんじんとベーコンのガーリック炒め	にんじん・カットベーコン・なたね油・塩・こしょう・ガーリック							
	さけふりかけ	ふりかけ〔さけ〕							
27 水	鶏肉の照り煮	鶏肉皮付・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			●				
	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			●				
	スイートポテトサラダ	ポークハム・さつまいも（ダイス）・にんじん・きゅうり・マヨネーズ	●						
	小松菜ともやしのオイスター炒め	小松菜・だいずもやし・竹輪〔きざみ〕・なたね油・塩・こしょう・オイスターソース							
28 木	ポークビーンズ	豚肉スライス・水煮大豆・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・ポークフィヨン・ホールトマト・砂糖・トマトケチャップ・パプリカ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう							
	里いものそぼろあんかけ	冷凍さといも（カット）・なたね油・鶏肉皮引き肉・玉ねぎ・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・削り節〔だし用〕			●				
	ほうれん草と切り干し大根のナムル	ほうれん草・切り干し大根・なたね油・こいくちしょうゆ・ごま油・白ごま			●				
29 金	マスのから揚げ	マス・塩・こしょう・かたくり粉・米粉・なたね油							
	もやしときゅうりの味噌風味あえ	だいずもやし・きゅうり・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・レモン果汁			●				
	かぼちゃと鶏だんごのうま煮	かぼちゃ・表示なし・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〕			●				
	チンゲン菜とベーコンのソテー	カットベーコン・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・塩・こしょう			●				

	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	832 kcal	31.0 g	318mg	99 mg	2.8 mg	303 μgRAE	0.47 mg	0.55 mg	39 mg	4.6 g	2.2 g

Syokuiku Times

『目の健康を考えよう』

近年、中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、パソコン・スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、昨年・今年には特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

○「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとりましょう

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

かぼちゃ モロヘイヤ にんじん ほうれんそう

ぎんだら うなぎ レバー など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

黒ごま ブルーベリー なす

黒豆 紫キャベツ など

○目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

スマートフォンやゲーム機などから発せられるブルーライトには体内時計の睡眠と覚醒のリズムを乱す影響があります。寝る前には使わないことが大切です。