2025年 9月給食カレンダー

神戸市中学校給食

3地区

牛乳は毎回ついています

月	火	水	木	金
1 梅のクエン酸で疲労回復 小松菜とたくあんのおかか炒め 鶏肉の梅香揚げ(2コ) ごはん みそ汁	**2** 秋が旬のみずみずしい梨を使ったゼリー なしゼリー さつまいもと豚肉のしょうが煮 アジのつけ焼き ごはん 豆腐と野菜のスープ	**3** 具だくさんで大満足栄養たっぷりの大和煮 キャベツの甘酢あえ ささみカツ ごはん 大和煮	**4** コチジャンの甘辛さが特徴の韓国風から揚げ きゅうりのおかかあえ タッカンジョン ごはん トック	**5** 大豆には筋肉をつくる良質なたんぱく質 カリフラワーのカレーマリネ ポークカツ パン 牛肉と大豆の洋風煮込み
8 ごまは栄養満点小さな粒に大きなパワー 小松菜のごまびたし 揚げ春巻 ごはん 鶏肉のしょうが汁 おかかふりかけ	**9** 神戸市産たまねぎで作ったたまねぎ天 神戸たまねぎ天の煮びたし 焼鳥風煮 ごはん 豚肉のみそ野菜炒め	**10** みぞれとは食べ物の消化を助ける大根おろし 厚揚げの甘煮 鶏肉と揚げなすのみぞれ炒め ごはん ピリ辛肉じゃが	**11** 塩こうじは発酵熟成させて作る伝統的な調味料 こんぶ豆 サワラの塩こうじ焼き ごはん 沢煮椀	**12** カレーの風味で野菜を食べやすく ツナポテト 鶏肉と夏野菜のカレー煮込み パン スープ煮
15 敬老の日	**16** 豆腐入りでふっくらやわらかハンバーグ フルーツ杏仁風プリン きんぴらごぼう 和風ハンバーグ ごはん 春雨スープ	**17** 大人気！特製ポークカレー えだまめ サケのレモン風味焼き ごはん ポークカレー	**18** 甘辛味でごはんがすすむ鶏肉の照り焼き キャベツのじゃこソテー 鶏肉の照り焼き(2コ) ごはん 豚肉と野菜のスープ	**19** 牛乳を使わず作った豆乳チャウダー きゅうりのピクルス かぼちゃコロッケ 米粉入りパン 豆乳チャウダー
22 和食の定番「筑前煮」は福岡県の郷土料理 ひじきとコーンの煮物 アカウオのから揚げ ごはん 筑前煮	**23** 秋分の日	**24** くきわかめの食感を生かしたアイデアメニュー ボイルブロッコリー(和風ドレッシング) じゃがいものうま煮 ごはん くきわかめと野菜の和風マーボー豆腐 入賞第5弾	**25** ワカサギを骨ごと食べてカルシウム補給 小松菜の中華あえ(中華ドレッシング) ワカサギのから揚げ ごはん小 焼きそば	**26** ミネストローネはトマトを使ったイタリアの野菜スープ ほうれん草とコーンのソテー 鶏肉のマスタード焼き(2コ) パン ミネストローネ
29 鉄分豊富なほうれん草で貧血予防 ほうれん草のおひたし 白身魚のフライ ごはん 鶏肉のうま煮	**30** 神戸市産キャベツが入った平つくね かぼちゃのふくめ煮 平つくねの照り焼き(2コ) ごはん とんじゃがスープ			

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

9/9(火) 神戸市産たまねぎ使用『神戸たまねぎ天の煮びたし』

9/30(火) 神戸市産キャベツ使用『平つくねの照り焼き』

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。

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

くきわかめと野菜の和風マーボー豆腐

中学校給食 アイデアメニュー 2024年度 入賞 第5弾

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
- A 砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ4
- A 濃口醤油・・・・・・・・ 小さじ2
- A 合わせみそ・・・・・・・・・・ 30g

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』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。

募集期間 令和7年7月1日㈫～9月5日㈮

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

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

<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、春巻きを包む、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

2. 応募方法

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）、イラスト、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。

★選ばれた料理は、給食メニューに登場する予定です。
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！

応募用紙は、各中学校の先生にもらってね！