

2025年 神戸市中学校給食 9月給食カレンダー

3地区



牛乳は毎回ついてきます

1月 梅のクエン酸で疲労回復	2火 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水 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木 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金 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月 ごまは栄養満点 小さな粒に大きなパワー	9火 神戸市産たまねぎで作ったたまねぎ天 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	10水 みぞれとは食べ物の消化を助ける大根おろし 厚揚げの鶏肉と揚げなすのみぞれ炒め ごはん ピリ辛肉じゃが	11木 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 沢煮槐	12金 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月 敬老の日	16火 豆腐入りでふ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水 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木 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金 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月 和食の定番「筑前煮」は福岡県の郷土料理	23火 秋分の日 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	24水 くきわかめの食感を生かしたアイデアメニュー ポイルブロッコリー(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	25木 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金 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月 鉄分豊富なほうれん草で貧血予防	30火 神戸市産キャベツが入った平つくね 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	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
	砂糖 ……………	小さじ4
	濃口醤油 ……………	小さじ2
	合わせみそ ……………	30g



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

Recipe

作り方

- くきわかめは水で戻し、水気を切っておく。
- 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。
- Aの調味料を合わせておく。
- 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。
- 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。
- 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。

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(火)～9月5日(金)

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
- ・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



<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!

