



令和7年 9月 献立表 (八多義務教育学校 7～9年生)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☑=食べない (代替食持参もしない) ■=代替食持参 ▲=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー対応希望者のみごんで表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理

★=季節料理



◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む□ 飲まない□
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
献立	ごはん 鶏肉のさっぱりソース みそ汁 かぼちゃコロッケ	ごはん おろしハンバーグ ★とうがんとスープ ツナといんげんのソテー	パン スパゲティミートソース フライビーンズ ぶどう	発芽玄米入りごはん まぐろとひじきの煮物 ★きゅうりのピリ辛炒め ミニゼリー(洋なし)	ごはん ミートボールのから揚げ そえ野菜(ほうれん草) 野菜スープ	ごはん つくだ煮 大和煮 神戸たまねぎ天の煮びたし	ごはん ふりかけ(おかか) 親子煮 にんじんのツナ炒め	ごはん ポークチャップ フォーガー	ごはん 鶏肉のうま煮 田作り風 小松菜と豚肉の炒め物	パン さわらのエスニック風 ○豆乳コンボータージュ	ごはん 鶏肉のみそがらめ 五色きんぴら
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 78 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 冷凍豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 こまつな 19.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 かぼちゃコロッケ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5	豆乳チン(ノン) 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 鶏肉(さき) 29.17 砂糖(グラニュー) 5.83 しょうが 1.17 こいくちしょうゆ 2.33 片栗粉 0.58 とうがんと 39 豚肉 26 冷凍えび 26 料理酒 0.65 にんじん 19.5 干ししいたけ 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ごま油 0.26 ポークフィッシュ 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.65 しょうが 0.02 まぐろ油漬 26 冷凍さやいんげん 32.5 にんじん 13 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26	スパゲティ 28.6 冷凍牛肉ひき肉 39 にんじん 13 たまねぎ 58.5 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ホワイトソース 16.9 トマトケチャップ 14.3 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.04 なたね油(ゆで用) 0.26 だいず水煮 26 片栗粉 2.6 なたね油(揚げ用) 1.95 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3 ぶどう 39	まぐろ油漬 39 ひじき 3.9 冷凍生揚げ 32.5 にんじん 26 たまねぎ 45.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 削節 1.3 きゅうり 39 冷凍豚肉角切 26 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 4.55 酢 3.9 料理酒 1.95 トウバンジャン 0.13 洋なしゼリー(ミニ) 1個(21)	レパートボール 4個(60) なたね油(揚げ用) 2 冷凍ほうれんそう 52 にんじん 6.5 冷凍ホールコーン 13 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9 カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ポークフィッシュ 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 塩 0.39 こしょう 0.01	つく(だにひききり) 1袋(10) 牛肉 39 だいず 16.9 じゃがいも 65 にんじん 19.5 たけのこ水煮 13 つきごんにやく 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 4.55 こいくちしょうゆ 5.85 料理酒 1.3 削節 1.3 神戸たまねぎ天 28 冷凍ほうれんそう 13 キャベツ 52 砂糖 0.91 こいくちしょうゆ 2.6 削節 1.3	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 39 料理酒 0.98 冷凍液卵 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 削節 1.3 にんじん 52 まぐろ油漬 26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02	冷凍豚肉 65 塩 0.26 こしょう 0.02 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 15.6 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.52 トマトケチャップ 10.4 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.3 平めんビーフン 15.6 冷凍鶏肉皮付 32.5 冷凍ほうれんそう 19.5 キャベツ 32.5 たまねぎ 26 チンブイオン(濃縮) 7.8 砂糖 0.13 ニョクナム 5.2 塩 0.52 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 52 冷凍生揚げ 39 にんじん 32.5 たまねぎ 39 青ねぎ 6.5 つきごんにやく 0.26 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 6.5 料理酒 2.6 削節 11.7 煮干し 1.3 なたね油(揚げ用) 0.65 白ごま 0.65 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 冷凍豚肉 19.5 こいくちしょうゆ 0.65 料理酒 1.3 冷凍こまつな 39 にんじん 19.5 たまねぎ 52 米粉のホワイトル 5.2 白みそ 7.8 塩 0.26 こしょう 0.03 削節 0.65	さわら 1切(50) 料理酒 0.6 塩 0.18 片栗粉 6 カレー粉 0.36 なたね油(揚げ用) 3.6 にんじん 4.8 たまねぎ 12 砂糖 3.6 こいくちしょうゆ 2.4 酢 7.2 塩 0.24 一味とうがらし 0.01 冷凍ホールコーン 13 スイートコーンペースト 52 豆乳 39ml にんじん 19.5 たまねぎ 52 米粉のホワイトル 5.2 白みそ 7.8 塩 0.26 こしょう 0.03 削節 0.65	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 26 しょうが 0.78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 白ごま 2.6 砂糖 1.3 みりん 26 冷凍豚肉 39 ごぼう 45.5 にんじん 32.5 ピーマン 13 干ししいたけ 0.65 つきごんにやく 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3
日	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分 表 2020年版(八訂)」に基 づき算出しています。	
献立	パン マカロニのクリーム煮 ゆで野菜(ブロッコリー) ブロッコリー 柑橘ドレッシング 竹輪の米粉揚げ	ひじきごはん ごはん ひじきごはんの具 わかさぎの甘酢づけ さつま汁 ミニゼリー(アセロラ)	ごはん トマトソースチキン 豚肉とキャベツのスープ	ごはん ふりかけ(わかめ) カレー肉じゃが 小松菜と揚げのみそ煮	米粉入りパン スライスチーズ ポークシチュー たまねぎのレモンソテー	ごはん 鶏肉の甘酢づけ 豆腐と野菜のスープ きわかめの煮物	ごはん パン コロケ そえ野菜(キャベツ) 豚肉と野菜のスープ	ごはん あじのたつた揚げ こんぶ豆 沢煮 梔	ごはん 豆腐のカレー ゆで野菜(カリフラワー) カリフラワー フレンチドレッシング なしゼリー	生活リズム 朝ごはんを 食べて生活 リズムを整 えましょう。	
おかずの内容(g)	マカロニ 18.2 冷凍鶏肉皮付 39 冷凍えび 26 料理ワイン 0.65 にんじん 26 たまねぎ 71.5 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 バター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 31.2 チンブイオン(ストリート) 6.5 料理ワイン 1.3 塩 0.78 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 52 柑橘ドレッシング 1袋(10) 冷凍竹輪 1個(25) 米粉 6 なたね油(揚げ用) 4	ひじき 2.6 しらす干し 3.9 竹輪 6.5 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 9.1 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 削節 0.65 わかさぎ 45.5 米粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 酢 2.6 冷凍豚肉 19.5 さつまいも 39 にんじん 19.5 ごぼう 13 青ねぎ 3.9 つきごんにやく 13 合わせみそ 15.6 削節 2.6 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.26 こしょう 0.02 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.26 チンブイオン(ストリート) 9.1 兵庫県産トマトジュース 2.6 砂糖 1.3 塩 0.65 こしょう 0.02 冷凍豚肉糸切 19.5 にんじん 13 冷凍ほうれんそう 13 キャベツ 52 冷凍ホールコーン 13 なたね油(いため用) 0.78 ポークフィッシュ 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 冷凍豚肉 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 2.6 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 カレー粉 0.39 削節 1.3 こまつな 32.5 冷凍生揚げ 52 合わせみそ 5.2 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 1.3 削節 0.65	スライスチーズ 1枚(20) 冷凍豚肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 39 トマトピューレ 2.6 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 たまねぎ 52 チキンハム 19.5 なたね油(いため用) 0.52 レモン果汁 2.6 砂糖 1.3 塩 0.26 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.26 こしょう 0.02 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 2.34 こいくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 冷凍豆腐 58.5 にんじん 26 冷凍ほうれんそう 19.5 たまねぎ 39 干ししいたけ 0.39 ポークフィッシュ 15.6 うすくちしょうゆ 3.25 塩 0.65 こしょう 0.03 きわかめ 2 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	コロッケ(調理用) 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 39 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークフィッシュ 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	あじ 1切(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 0.6 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 きざみこんぶ 2.6 だいず水煮 19.5 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.65 みりん 0.65 冷凍豚肉糸切 39 冷凍ほうれんそう 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 冷凍えびのきたけ 7.8 しょうが 0.52 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.01 削節 1.95	冷凍豆腐 52 冷凍牛肉ひき肉 52 にんじん 19.5 たまねぎ 52 なす 26 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.78 ポークフィッシュ 6.5 こいくちしょうゆ 3.9 トマトピューレ 2.6 トマトケチャップ 5.2 料理ワイン 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 ガーリック 0.03 カレー粉 0.91 冷凍カリフラワー 52 フレンチドレッシング 1袋(8) なしゼリー 1個(50)	エネルギー 791kcal たんぱく質エネルギー比 16.0% 脂肪エネルギー比 29.2% カルシウム 353 mg マグネシウム 115 mg 鉄 3.7 mg ビタミンA 534 μgRAE ビタミンB1 0.53 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 28 mg 食物繊維 6.6 g 食塩相当量 2.9 g	

学校給食・食育だより

9月号



2学期がスタートしました。まだまだ残暑厳しい日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月の給食には、季節の食材を使った料理として、「五色きんぴら（ピーマン）」「豆腐のカレー（なす）」「きゅうりのピリ辛炒め」「とうがんスープ」「ぶどう」、新料理の「豆乳コーンポタージュ」、神戸市や兵庫県の食材を使った「神戸たまねぎの煮びたし（たまねぎ）」「トマトソースチキン（トマトジュース）」など、楽しみな料理やデザートが盛りだくさんです。

『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（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
- ・神戸市の食材を使った料理
- ・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 農産物（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

○食材は、必ず加熱しましょう。

○大量調理ではできないこと（1つずつの成型など細かい作業・電子レンジ使用）があります。

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！（※応募用紙は先生にもらってください。）



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

9月1日
防災の日



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要



食料品

- 食べ慣れているもの
- 保存性の高いもの
- 調理不要で食べられるもの



その他

- ポリ袋・ラップ・アルミホイル・ウェットティッシュ・使い捨て容器など
- カセットコンロ・ボンベ



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える
- 使った分を買い足す

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する
- 古いものから使う

高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



熱源が不要なものを中心に、避難するときに持ち出せるよう防災袋にまとめておきましょう。



- ◆ 神戸市内産米使用
- ◆ BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
こまつな、きゅうり
- ◆ 神戸市産野菜使用予定
なす、とうがん



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索