

2025年 神戸市中学校給食 9月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついていきます

1月 モチモチ食感が特徴の米粉入りパン スライスチーズ たまねぎのレモンソテー 米粉入りパン ポークシチュー	2火 ビタミン・食物繊維を含む発芽玄米入りご飯 ミニゼリー(洋なし) きゅうりのピリ辛炒め 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきの煮物	3水 ビタミン豊富なぶどうは秋が旬の果物 ぶどう フライビーンズ パン スパゲティミートソース	4木 みそ汁は栄養バランスのよい和食の代表料理 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃコロッケ ごはん みそ汁	5金 今が旬のみずみずしい梨を使ったゼリー なしゼリー 蒸し野菜(カリフラワー)(フレンチドレッシング) ごはん 豆腐のカレー
8月 兵庫県産トマトで作ったトマトソース トマトソースチキン ごはん 野菜ソテー	9火 夏野菜のとうがんを使ったあっさりスープ おろしハンバーグ ツナとインゲンのソテー ごはん とうがんスープ	10水 カレー粉が隠し味さわらのエスニック風 さわらのエスニック風 パン 豆乳コーンポタージュ	11木 鉄分豊富なレバーで貧血予防 鶏肉のみそがらめ ごはん 五色きんぴら	12金 卵は体に必要な栄養素をバランスよく含んだ栄養食品 にんじんのツナ炒め ごはん 親子煮 ふりかけ(おかか)
15月 敬老の日 	16火 酢の力で食欲増進夏の疲れを回復 鶏肉の甘酢づけ くきわかめの煮物 ごはん 豆腐と野菜のスープ	17水 神戸産じゃがいもを使ったコロッケ コロッケ キャベツのソテー パン 豚肉と野菜のスープ	18木 神戸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 ごはん 大和煮 つくだ煮	19金 日本伝統の発酵食品みそは日本の宝物 小松菜と揚げのみそ煮 ごはん カレー肉じゃが ふりかけ(わかめウェット)
22月 ブロッコリーのビタミンCで美肌に 蒸し野菜(ブロッコリー)(柑橘ドレッシング) 竹輪の米粉揚げ パン マカロニのクリーム煮	23火 秋分の日 	24水 ビタミン・鉄分豊富なほうれん草 ミートボールのから揚げ(4コ) ほうれん草のパターンソテー ごはん 野菜スープ	25木 細切りの豚肉と野菜が入った沢煮椀 あじのたつた揚げ こんぶ豆 ごはん 沢煮椀	26金 煮干しのカルシウムで丈夫な骨を 小松菜と豚肉の炒め物 田作り風 ごはん 鶏肉のうま煮
29月 フォーガーは米粉の麺を使ったベトナム料理 ポークチャップ ごはん フォーガー	30火 ひじきは成長期に大切な鉄分・カルシウムが豊富 ミニゼリー(アセロラ) わかさぎの甘酢づけ ごはん ひじきごはんの具 さつまい			

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

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」、神戸市や兵庫県の食材を使った「神戸たまねぎ天の煮びたし（たまねぎ）」「トマトソースチキン（トマトジュース）」が登場します。

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。

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

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!



<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



令和7年 募集期間
7月1日(火)～9月5日(金)



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

9月1日
防災の日

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。

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

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。



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