

2026年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついてきます

今月のPICK UPメニュー

秋の食材を使った季節料理

10/13火 『森のハンバーグ』

10/15木 『かき』

10/22木 『秋のほっこり碗』

10/23金 『さんまのかんろ煮』



地産地消

学校給食では地元の食材を取り入れ、地産地消を推進しています。

今月は小松菜は100%神戸市産を使用する予定です。お米は神戸市産米を使用しています。

10/2金 『沢煮碗』

神戸市産小松菜

10/19月 『バジルポテト』

兵庫県産バジル



1 しょうゆの風味が香ばしい
木 さわらのたつた揚げ



ごはん

きんぴら
大根

みそ汁

2 神戸市産小松菜を使った
金 人気料理の沢煮碗



ごはん

フィッシュ
ボール
フライ

沢煮碗

ふりかけ (おかか)

5 キャベツたっぷり
月 ソース味の焼そば



小魚の
米粉揚げ

カリフラワーの
甘酢づけ

ごはん
(小)

焼そば

6 肉と野菜をじっくり
火 煮込んだポークカレー



ツナキャベツ

かぼちゃ
コロッケ

ごはん

ポーク
カレー

7 カミカミビーンズは
水 よくかむことを意識して



フルーツ
カクテル

カミカミ
ビーンズ

パン

チキン
ポトフ

8 食物繊維豊富なさつまいも
木 ホクホク甘い秋の味覚



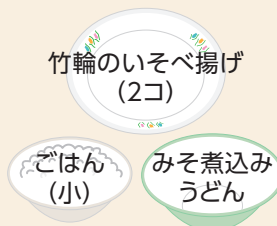
蒸し野菜
(ブロッコリー)
(イタリアンドレッシング)

パン

鶏肉と
さつまいもの
うま煮

みかんジャム

9 みそ味の煮込みうどんは
金 いそげ揚げと相性抜群



竹輪のいそげ揚げ
(2コ)

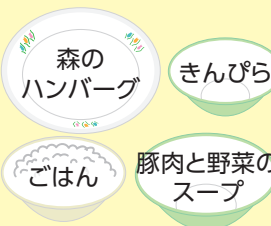
ごはん
(小)

みそ煮込み
うどん



12月 スポーツの日

13 3種類のきのこを使った
火 和風あんかけハンバーグ



森の
ハンバーグ

きんぴら

ごはん

豚肉と野菜の
スープ

14 コトコト煮込んだ
水 かぼちゃのクリームスープ



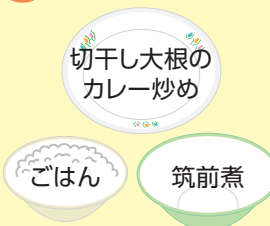
野菜
コロッケ

ほうれん草の
ガーリック炒め

パン

パンプキン
スープ

15 かきはビタミンCが豊富
木 季節の果物を味わおう



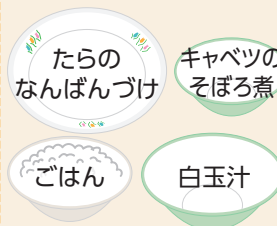
かき

切干し大根の
カレー炒め

ごはん

筑前煮

16 白玉だんごが入った
金 具だくさんの新料理



たらの
なんばんづけ

キャベツの
そぼろ煮

ごはん

白玉汁

19 兵庫県産バジルの
月 さわやかな香りを楽しんで



アセロラゼリー

バジルポテト

パン

スープ煮

20 ごはんによく合う
火 牛肉と高野豆腐の卵とじ



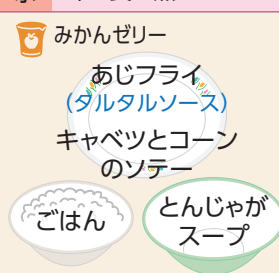
はちみつレモンゼリー

ひじきの煮物

ごはん

他人とじ

21 あじはうま味たっぷり
水 味の良い魚



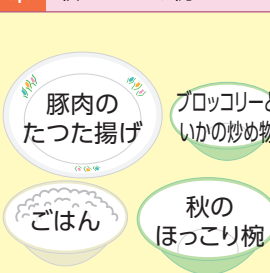
みかんゼリー

あじフライ
(タルタルソース)
キャベツとコーン
のソテー

ごはん

とんじゃが
スープ

22 旬の味覚が盛りだくさん
木 秋のほっこり碗



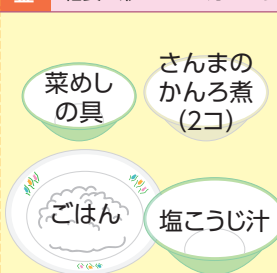
豚肉の
たつた揚げ

ブロッコリーと
いかの炒め物

ごはん

秋の
ほっこり碗

23 さんまは漢字で「秋刀魚」
金 細長い形がまるで刀のよう



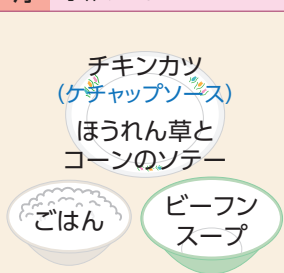
菜めし
の具

さんまの
かんろ煮
(2コ)

ごはん

塩こうじ汁

26 卵とパン粉の衣をつけた
月 手作りチキンカツ



チキンカツ
(ケチャップソース)
ほうれん草と
コーンのソテー

ごはん

ビーフン
スープ

27 ひじきは成長期に大切な
火 鉄分・カルシウムが豊富



煮びたし

ごはん

京風うま煮

ふりかけ (わかめ)

28 大きな口でめしあがれ
水 自分で作るホットドッグ

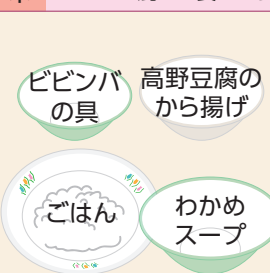


セルフドッグの具
(チキンスティック3コ)
(トマトケチャップ)

背割パン

ポテト
スープ

29 ビビンバは韓国料理
木 ごはんと混ぜて食べよう



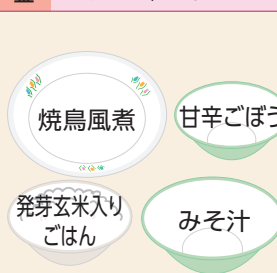
ビビンバ
の具

高野豆腐の
から揚げ

ごはん

わかめ
スープ

30 プチプチした食感の発芽玄米
金 よくかんで味わおう



焼鳥風煮

甘辛ごぼう

発芽玄米入り
ごはん

みそ汁

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

10月10日 目の愛護デー

近年、小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、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、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、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に必要なビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなったり、目が乾燥するドライアイを起こしやすくなったりします。

多く含む食品



アントシアニン

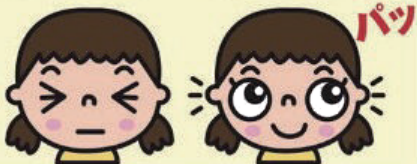
青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。

多く含む食品



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



給食メニューを
作ってみよう！

切干し大根のカレー炒め

カルシウム・鉄分・食物繊維たっぷりの切干し大根を、カレー味で仕上げた給食の人気メニューです。

材 料 (4人分)

切干し大根	30g	ウスターソース	大さじ1弱
牛肉ひき肉	80g	料理酒	小さじ1
にんじん	25g	みりん	大さじ1/2
なたね油	小さじ1/2	カレー粉	1g
濃口醤油	大さじ1/2		

作 り 方

Recipe

- 切干し大根は水でもどし、きれいに洗い水気を切り、食べやすい長さに切る。
にんじんは、0.5センチのせん切りにする。
- 油を熱し、牛ひき肉を炒め、料理酒・カレー粉をふり入れる。
- 水1人約25ml・切干し大根を入れて煮る。
調味料を入れ、水気がなくなるまで煮る。

