

2026年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついてきます

今月のPICK UPメニュー

秋の味覚「さつまいも」

10/8(木) 『さつまいもコロッケ』

10/16(金) 『ハニーポテト』

10/21(水) 『ほくほく肉さつま』

さつまいもは、エネルギー源となる糖質や腸内環境を整える食物繊維、ビタミンCが豊富です。

地産地消

10/15(木) 『みそ汁』 小松菜

100%神戸市産を使用する予定です。



5月 大豆の栄養たっぷり 豆乳コーンポタージュ	6月 中学生考案! 腸がイキイキ アイデアメニュー	7月 しょうがで血行促進 鶏肉のしょうが汁	8月 成長期に必要な食材 レバーを食べて鉄分補給	9月 みそを使った赤い色から 名づけられた鉄火煮
いんげんと鶏肉の ベーコンのオレンジ ソテー (2コ) パン 豆乳コーンポタージュ	ボイルブロッコリー ビビンバ (ソエッグドレッシング) ごはん 具沢山! 腸も喜ぶ 塩こうじスープ (入賞 6月)	五目豆 サワラの 照り焼き ごはん 鶏肉の しょうが汁	さつまいも 鶏肉の コロッケ スパイス煮 ごはん ビーフ スープ	白菜の 小松菜と 煮びたし れんこんの ソテー ごはん 鉄火煮
12月	13日 豆腐入りハンバーグを おろしソースでさっぱりと	14日 豆とトマトのおいしい 組み合わせポークビーンズ	15日 カラフルな色は野菜の色 フィッシュボールフライ	16日 さつまいもの甘みを はちみつでコーティング
スポーツの日	牛肉と和風おろし ごぼうのきんぴら ハンバーグ ごはん 春雨スープ	野菜サラダ チキン (イタリアンドレッシング) ハムカツ パン ポーク ビーンズ	かぼちゃプリン フィッシュボールフライ 豚肉と野菜の うまだれ炒め ごはん みそ汁	ハニー キャベツと ポテト ツナのソテー ごはん ハッシュド ビーフ
19日 肉と野菜をコトコト煮込む ポトフはフランスの家庭料理	20日 完全栄養食とよばれる卵 豚肉と豆腐をふんわりと	21日 さつまいもの自然な甘み 引き立つ ほくほく肉さつま	22日 大根を干してうま味凝縮 切干し大根のツナ炒め	23日 ワカサギのカルシウムで 骨を丈夫に
カリフラワーの サケの カレーマリネ フライ パン チキン ポトフ 洋なしジャム	ほうれん草の 平つくねの おひたし 照り焼き (2コ) ごはん 他人とじ	きゅうりの ほくほく ピクルス 肉さつま ごはん 豚肉の みそ野菜炒め	切干し大根の アジの ツナ炒め ねぎだれ ごはん 豚汁	ジャーマン ワカサギの ポテト から揚げ ごはん 鶏肉とコーンの トマト煮
26日 押麦の食物繊維パワーで おなかのおそうじ	27日 カレー粉の風味でおいしく アレンジ カレー肉じゃが	28日 旬のきのこを食べて みんなで秋を感じよう	29日 コリコリとした大豆もやしの 歯ごたえを楽しんで	30日 ひじきは体をつくる カルシウムがたくさん
かぼちゃの ポーク ガーリック焼き チャップ パン 押麦と野菜の スープ煮	きゅうりの 揚げの ピリ辛炒め ふくめ煮 ごはん カレー 肉じゃが のりかつおふりかけ	キャベツの 豚肉の ごま酢あえ かわり揚げ ごはん きのこと汁	小松菜と 鶏肉の 大豆もやしの 甘酢づけ オイスター炒め ごはん 沢煮椀	食べる小魚(芋けんぴ入り) キャベツと ひじきの コーンの 煮物 ソテー ごはん 鶏肉の うま煮

※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

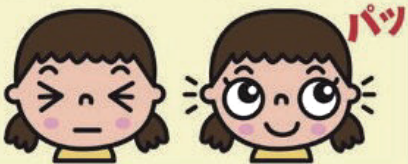
青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。

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



具沢山！腸も喜ぶ塩こうじスープ

発酵調味料の塩こうじを使った身体にやさしいスープ

材料（4人分）

鶏もも肉……………120g	なたね油……………小さじ1/2
塩こうじ(下味用)………小さじ1	水……………600ml
絹ごし豆腐……………120g	洋風だし顆粒……………少々
小松菜……………40g	塩こうじ(スープ用)………小さじ1
にんじん……………40g	薄口醤油……………大さじ2/3
たまねぎ……………80g	塩……………少々
えのきたけ……………30g	ごま油……………少々
白ねぎ……………20g	ゆで塩……………適量
おろししょうが……………小さじ1/2	

中学校給食 アイデアメニュー

歌敷山中学校の生徒が考えました

2025年度
入賞
第6弾

作り方

Recipe

- 鶏肉は1.5センチ角に切り、塩こうじ(下味用)をもみこんでおく。
- 豆腐はさいの目に切る。小松菜は1.5センチに切り、塩ゆでする。
- にんじんは厚さ5ミリのいちょう切り、たまねぎは5ミリのうす切り、えのきたけは石づきを落とし、5センチに切り、白ねぎは5ミリの小口切りにする。
- 鍋に油を熱し、鶏肉とおろししょうがを入れて炒める。
- たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- 水・洋風だし顆粒・えのきたけ・白ねぎを入れて煮る。
- 煮えたら、豆腐・塩こうじ・薄口醤油・塩で味を整える。
- 最後に、小松菜とごま油を入れ、煮る。