

2026年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

2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」

10/5月 『ほくほく肉さつま』

10/21水 『ハニーポテト』

10/27火 『さつまいもコロッケ』

さつまいもは、エネルギー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

10/26月 『みそ汁』 小松菜

100%神戸市産を使用する予定です。



5月

さつまいもの自然な甘み
引き立つ ほくほく肉さつま

6火

ブルーベリーのアントシアニンで
目の疲労回復

7水

旬のきのこを食べて
みんなで秋を感じよう

8木

豆腐入りハンバーグを
おろしソースでさっぱりと

9金

ワカサギのカルシウムで
骨を丈夫に

きゅうりの
ピクルス

ほくほく
肉さつま

ごはん

豚肉の
みそ野菜炒め



ブルーベリーゼリー

ほうれん草の
ガーリック炒め

タラの
から揚げ

ごはん

豚肉と野菜の
スープ

キャベツの
ごま酢あえ

豚肉の
かわり揚げ

ごはん

きのこ汁

牛肉と
ごぼうの
きんぴら

和風おろし
ハンバーグ

ごはん

春雨スープ

ジャーマン
ポテト

ワカサギの
から揚げ

ごはん

鶏肉とコーンの
トマト煮

12月

スポーツの日

13火

中学生考案!腸がイキイキ
アイデアメニュー

14水

ひじきは体をつくる
カルシウムがたくさん

15木

大豆の栄養たっぷり
豆乳コーンポタージュ

16金

しょうがで血行促進
鶏肉のしょうが汁

ボイル
ブロッコリー
(ノンエッグドレッシング)

ビビンバ

ごはん

具沢山!
腸も喜ぶ
塩こうじスープ

入賞
賞状6枚

キャベツと
コーンの
ソテー

ひじきの
煮物

ごはん

鶏肉の
うま煮

いんげんと
ベーコンの
ソテー

鶏肉の
オレンジ
ソース(2コ)

パン

豆乳コーン
ポタージュ

五目豆

サワラの
照り焼き

ごはん

鶏肉の
しょうが汁

19月

カレー粉の風味でおいしく
アレンジ カレー肉じゃが

20火

コリコリとした大豆もやしの
歯ごたえを楽しんで

21水

さつまいもの甘みを
はちみつでコーティング

22木

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

23金

完全栄養食とよばれる卵
豚肉と豆腐をふんわりと

きゅうりの
ピリ辛炒め

揚げの
ふくめ煮

ごはん

カレー
肉じゃが

のりかつおふりかけ

小松菜と
大豆もやしの
オイスター炒め

鶏肉の
甘酢づけ

ごはん

沢煮椀

ハニー
ポテト

キャベツと
ツナのソテー

ごはん

ハッシュド
ビーフ

カリフラワーの
カレーマリネ

サケの
フライ

パン

チキン
ポトフ

洋なしジャム

ほうれん草の
おひたし

平つくねの
照り焼き
(2コ)

ごはん

他人とじ

26月

カラフルな色は野菜の色
フィッシュボールフライ

27火

成長期に必要な食材
レバーを食べて鉄分補給

28水

みそを使った赤い色から
名づけられた鉄火煮

29木

押麦の食物繊維パワーで
おなかのおそうじ

30金

ふっくらとおだしがしみた
がんもどきとひじきの煮物

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

さつまいも
コロッケ

鶏肉の
スパイシー煮

ごはん

ビーフ
スープ

白菜の
煮びたし

小松菜と
れんこんの
ソテー

ごはん

鉄火煮

かぼちゃの
ガーリック焼き

ポーク
チャップ

パン

押麦と野菜の
スープ煮

がんもどきと
ひじきの煮物

鶏肉の
はちみつ
しょうが焼き
(2コ)

ごはん

チンゲン菜と
コーンのスープ

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

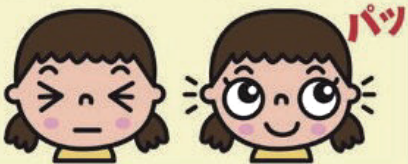
青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。

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



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。