

2026年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

3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 『ハニーポテト』

10/21水 『さつまいもコロッケ』

10/26月 『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

10/29木 『みそ汁』 小松菜

100%神戸市産を使用する予定です。



5月 旬のきのこを食べてみんなで秋を感じよう 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	6火 大根を干してうま味凝縮 切干し大根のツナ炒め 切干し大根のツナ炒め アジのねぎだれ ごはん 豚汁	7水 コリコリとした大豆もやしの 歯ごたえを楽しんで 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	8木 さつまいもの甘みを はちみつでコーティング 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	9金 ブルーベリーのアントシアニンで目の疲労回復 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
12月 スポーツの日	13火 豆腐入りハンバーグを おろしソースでさっぱりと 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	14水 カレー粉の風味でおいしく アレンジ カレー肉じゃが 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	15木 しょうがで血行促進 鶏肉のしょうが汁 五目豆 サワラの照り焼き ごはん 鶏肉のしょうが汁	16金 押麦の食物繊維パワーで おなかのおそうじ 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
19月 ひじきは体をつくる カルシウムがたくさん 食べる小魚(芋けんぴ入り) 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	20火 完全栄養食とよばれる卵 豚肉と豆腐をふんわりと 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	21水 成長期に必要な食材 レバーを食べて鉄分補給 さつまいもコロッケ 鶏肉のスパイシー煮 ごはん ビーフンスープ	22木 みそを使った赤い色から 名づけられた鉄火煮 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	23金 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 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
26月 さつまいもの自然な甘み 引き立つ ほくほく肉さつま 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	27火 中学生考案!陽がイキイキ アイデアメニュー ポイルブロッコリー(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	28水 ワカサギのカルシウムで 骨を丈夫に 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	29木 カラフルな色は野菜の色 フィッシュボールフライ 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	30金 大豆の栄養たっぷり 豆乳コーンポタージュ 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

※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

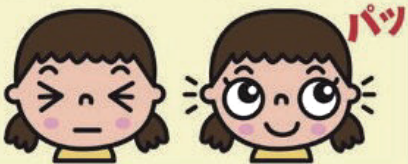
青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。

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



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。