2026年 11月 給食カレンダー

神戸市中学校給食

2地区

牛乳は毎回ついています

月	火	水	木	金
2 タッカンジョン・トックは給食で人気の韓国料理 きゅうりのナムル　タッカンジョン ごはん　トック	**3** 文化の日	**4** 食物繊維たっぷり 今が旬のさつまいも さつまいものうま煮　サワラのたつた揚げ ごはん　豚肉と野菜のスープ	**5** ケチャップソースのおいしさ際立つハンバーグ ツナポテト　ハンバーグ パン　スープ煮 りんごジャム	**6** 緑色と黄色が鮮やかな小松菜の中華あえ 小松菜の中華あえ(中華ドレッシング)　焼鳥風煮 ごはん　ビーフンスープ
9 ひじきのカルシウムで骨を丈夫に キャベツとコーンのソテー　じゃがいもとひじきの煮物 ごはん　筑前煮 ごまさけふりかけ	**10** 兵庫県産パスタを使ったナポリタン スパゲティナポリタン　アジのカレー焼き ごはん　チキンポトフ	**11** カルシウムたっぷり 成長期の味方ワカサギ 大豆もやしのソテー　ワカサギのから揚げ ごはん　豚肉とキャベツの中華炒め	**12** 今日のコロッケはなめらかな里いもだよ きゅうりと大根のツナあえ　里いもコロッケ ごはん　春雨スープ	**13** 兵庫県産小松菜が入った小松菜まんじゅう みかんゼリー こんぶ豆　小松菜まんじゅうのあんかけ(2コ) ごはん　鶏肉のしょうが汁
16 デミグラスソースで作るポークシチュー チンゲン菜とツナの炒め物　グリルウインナー ごはん　ポークシチュー	**17** 「みぞれ」は大根おろしのこと ひじきと高野豆腐の炒り煮　鶏肉のみぞれかけ ごはん　沢煮椀	**18** ケチャップとトウバンジャンで作ったチリソース ホキのチリソース　豚肉のしょうが炒め ごはん　豆腐と野菜のスープ つくだに(兵庫のり)	**19** 揚げたチキンに神戸市産トマトのソースをからめて カリフラワーのカレーマリネ　トマトソースチキン パン　ジュリエンヌスープ	**20** 大豆のたんぱく質で体づくりができる大和煮 きゅうりとしらすの酢の物　鶏肉の照り煮 ごはん　大和煮
23 勤労感謝の日	**24** アカウオは赤い皮がきれいな白身魚 ピーチミニゼリー 切干し大根のカレー炒め　アカウオの塩焼き ごはん　肉じゃが	**25** みそとごま油が香る中学生が考えたかしわ汁 ほうれん草とコーンのソテー　豚肉のなんばんづけ ごはん　かしわ汁 入賞第7弾	**26** ごぼうとごまドレッシングは相性ぴったり ごぼうサラダ(ごまドレッシング)　鶏肉のソテー(2コ) パン　豆乳コーンポタージュ	**27** ピリ辛の正体はトウバンジャン きゅうりのおかかあえ　鶏肉のさっぱり煮 ごはん　豚肉と厚揚げのピリ辛炒め
30 豚肉と野菜の旨味つまったポークカレー 小松菜とたくあんの炒め物　ささみカツ ごはん　ポークカレー				

今月のPICK UPメニュー

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。
お米は神戸市産米を使用しています。

11/10(火)『スパゲティナポリタン』兵庫県産パスタ
11/13(金)『小松菜まんじゅうのあんかけ』兵庫県産小松菜
11/18(水)『つくだに(兵庫のり)』
11/19(木)『トマトソースチキン』神戸市産トマトジュース

『神戸ベジセレクトメニュー』予定日

100%神戸市産を使用する予定です。

11/6(金)『ビーフンスープ』ほうれん草
11/16(月)『チンゲン菜とツナの炒め物』チンゲン菜
11/17(火)『沢煮椀』小松菜

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

11月24日は **和食の日**

「和食」というと何を思い浮かべますか。ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷらなど料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。栄養面だけでなく、季節感や自然の美しさをとりこんだ「和食」は、世界的にも注目されています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材の持ち味をいかす調理	健康的な食生活を支える栄養バランス	旬の食材や器で自然の美しさや季節を表現	正月などの年中行事との密接な関わり

もっと給食で市内産野菜を食べよう！

学校給食での取り組み

❶ 地元の畑から給食へ

給食用の市内産野菜（たまねぎ・にんじん・じゃがいも）を生産する「こうべ給食畑」を拡大します

❷ 子供たちに“おいしい”を

市内産野菜を使った新しい加工品（カットトマト、コロッケなど）の開発を進めます

❸ SDGsの取り組み

通常は使用していないサイズの市内産野菜の利用を進めます

❹ 神戸の自慢の野菜をもっと給食へ

使用する野菜の1種類は、市内産100%の料理「神戸ベジセレクトメニュー」を毎月提供します

❺ 旬のおいしさを給食に

給食関係者で生育状況などを情報共有し、旬の食材を献立で活用します

給食の“おいしい”取り組みをInstagramでも発信しています！

神戸市学校給食会

かしわ汁

鶏肉とたっぷりの野菜を使ったみそ味の汁物

中学校給食アイデアメニュー 2025年度入賞 第7弾

大原中学校の生徒が考えました

材料（4人分）

- 鶏もも肉……100g
- ・料理酒……小さじ1
- ・おろししょうが……少々
- にんじん……40g
- だいこん……100g
- たまねぎ……60g
- キャベツ……60g
- えのきたけ……20g
- だし汁……600g
- 合わせみそ…大さじ3・1/3
- ごま油……小さじ1/3

作り方 Recipe

1. だし汁をとっておく。
2. 鶏肉を1.5センチ角に切り、料理酒とおろししょうがをもみこむ。
3. にんじん、だいこんは厚さ約5ミリのいちょう切り、たまねぎは約5ミリ×5センチの薄切り、キャベツは約1センチ×5センチのせん切り、えのきたけは石づきを落とし、約5センチに切る。
4. だし汁に鶏肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけを入れて煮る。
5. 煮えたら表面に浮いたアクを取り、合わせみそを入れて味を整える。
6. 最後にごま油を入れて煮る。

2026年 10月 給食カレンダー

神戸市中学校給食

2地区

牛乳は毎回ついています

今月のPICK UP（ピックアップ）メニュー

秋の味覚「さつまいも」

10/5㊊ 『ほくほく肉さつま』
10/21㊌『ハニーポテト』
10/27㊋『さつまいもコロッケ』

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 10/26㊊『みそ汁』小松菜
100%神戸市産を使用する予定です。

1 木
豆とトマトのおいしい組み合わせポークビーンズ
- 野菜サラダ（イタリアンドレッシング）
- チキンハムカツ
- パン
- ポークビーンズ

2 金
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

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
- 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

6 火
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

7 水
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

8 木
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

9 金
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

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
- 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（入賞第6弾）

14 水
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

15 木
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

16 金
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

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
- 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

20 火
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

21 水
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

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
- 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

23 金
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

26 月
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

27 火
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

28 水
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

29 木
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

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
- 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

※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。

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

2025年度 入賞 第6弾

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

材料（4人分）

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

作り方 Recipe

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 鍋に油を熱し、鶏肉とおろししょうがを入れて炒める。
5. たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
6. 水・洋風だし顆粒・えのきたけ・白ねぎを入れて煮る。
7. 煮えたら、豆腐・塩こうじ・薄口醤油・塩で味を整える。
8. 最後に、小松菜とごま油を入れ、煮る。