

11

2026年

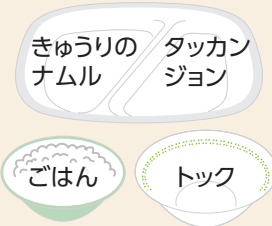
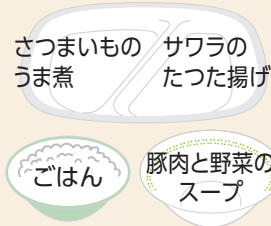
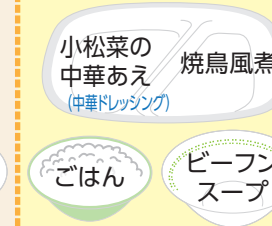
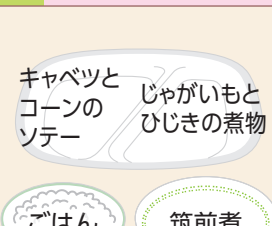
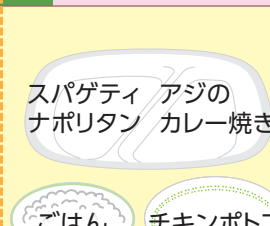
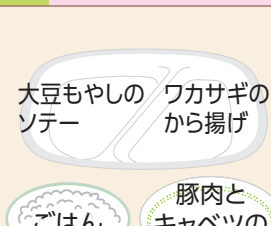
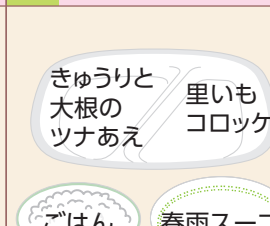
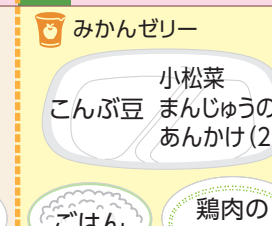
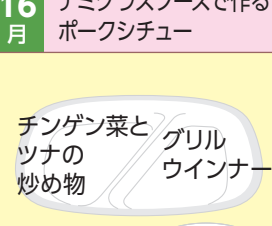
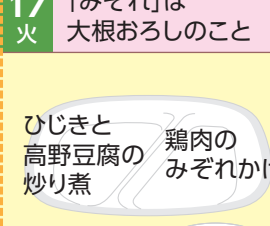
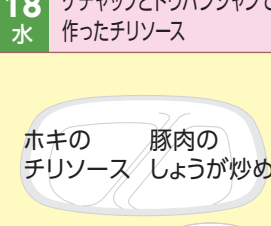
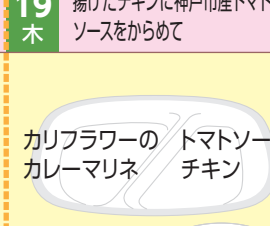
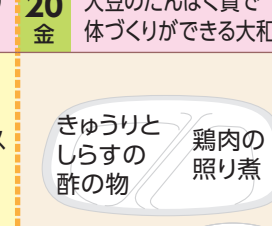
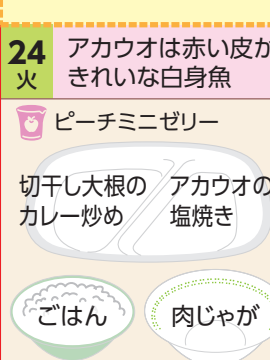
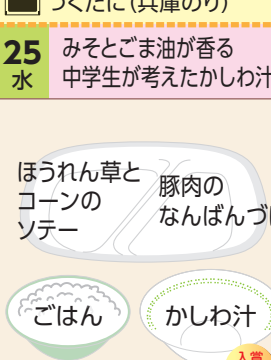
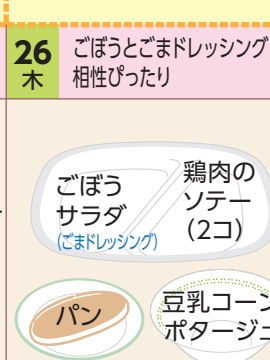
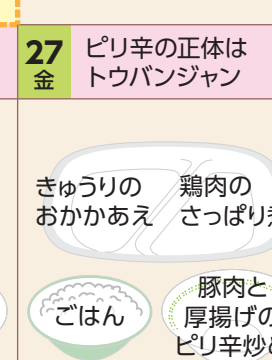
神戸市中学校給食

2地区

11月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてきます

2月 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火 文化の日 	4水 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 りんごジャム	5木 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金 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 焼鳥風煮 ごはん ビーフンスープ
9月 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火 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水 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木 今日のコロケはなめらかな里もだよ  きゅうりと大根のツナあえ 里いもコロケ ごはん 春雨スープ	13金 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 小松菜 こんぶ豆 まんじゅうのあんかけ(2コ) ごはん 鶏肉のしょうが汁
16月 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火 「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水 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	19木 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 ジュリエンスープ	20金 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月 勤労感謝の日 	24火 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水 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	26木 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 鶏肉のソテー(2コ) パン 豆乳コーンポタージュ	27金 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月

豚肉と野菜の旨味まつたポークカレー

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㊤『スパゲティナポリタン』兵庫県産パスタ

11/13㊤『小松菜まんじゅうのあんかけ』兵庫県産小松菜

11/18㊤『つくだに(兵庫のり)』

11/19㊤『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㊤『ビーフンスープ』ほうれん草

11/16㊤『チンゲン菜とツナの炒め物』チンゲン菜

11/17㊤『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取りこんだ「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



① 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

② 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

③ 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

④ 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

⑤ 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

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

- 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。

Recipe

中学校給食 アイデアメニュー

大原中学校の生徒が考えました



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※ 『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。

<p>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</p> <p>きゅうりのピクルス ほくほく肉さつま</p> <p>ごはん 豚肉のみそ野菜炒め</p>	<p>6月 ブルーベリーのアントシアニンで目の疲労回復</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>ほうれん草のガーリック炒め タラのから揚げ</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のスープ</p>	<p>7月 旬のきのこを食べてみんなで秋を感じよう</p> <p>キャベツの ごま酢あえ 豚肉の かわり揚げ</p> <p>ごはん きのこと汁</p>	<p>8月 豆腐入りハンバーグを おろしソースでさっぱりと</p> <p>野菜サラダ イタリアンドレッシング チキン ハムカツ</p> <p>パン ポークビーンズ</p>	<p>9月 ワカサギのカルシウムで骨を丈夫に</p> <p>ジャーマンポテト ワカサギのから揚げ</p> <p>ごはん 鶏肉とコーンのトマト煮</p>
<p>12月</p> <p>スポーツの日</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>13月 中学生考案!腸がイキイキアイデアメニュー</p> <p>ボイルブロッコリー ビビンバ (ノンエッグドレッシング)</p> <p>ごはん 具沢山!腸も喜ぶ塩こうじスープ</p>	<p>14月 ひじきは体をつくるカルシウムがたくさん</p> <p>食べる小魚(芋けんぴ入り)</p> <p>キャベツとコーンのソテー ひじきの煮物</p> <p>ごはん 鶏肉のうま煮</p>	<p>15月 大豆の栄養たっぷり豆乳コーンポタージュ</p> <p>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)</p> <p>パン 豆乳コーンポタージュ</p>	<p>16月 しょうがで血行促進鶏肉のしょうが汁</p> <p>五目豆 サワラの照り焼き</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p>
<p>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</p> <p>きゅうりのピリ辛炒め 揚げのふくめ煮</p> <p>ごはん カレー肉じゃが</p> <p>のりかつおぶりかけ</p>	<p>20月 コリコリとした大豆もやしの歯ごたえを楽しんで</p> <p>小松菜と大豆もやしのオイスター炒め 鶏肉の甘酢づけ</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>21月 さつまいもの甘みを はちみつでコーティング</p> <p>ハニーポテト キャベツとツナのソテー</p> <p>ごはん ハッシュドビーフ</p>	<p>22月 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</p> <p>カリフラワーの カレーマリネ サケのフライ</p> <p>パン チキンポトフ</p> <p>洋なしジャム</p>	<p>23月 完全栄養食とよばれる卵豚肉と豆腐をふんわりと</p> <p>ほうれん草の 平つくねの照り焼き(2コ)</p> <p>ごはん 他人とじ</p>
<p>26月 カラフルな色は野菜の色フィッシュボールフライ</p> <p>フィッシュボールフライ 豚肉と野菜のうまだれ炒め</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>27月 成長期に必要な食材レバーを食べて鉄分補給</p> <p>さつまいもコロッケ 鶏肉のスパイシー煮</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p>	<p>28月 みそを使った赤い色から名づけられた鉄火煮</p> <p>白菜の 煮びたし 小松菜とれんごんのソテー</p> <p>ごはん 鉄火煮</p>	<p>29月 押麦の食物繊維パワーでおなかのおそうじ</p> <p>かぼちゃの ガーリック焼き ポークチャップ</p> <p>パン 押麦と野菜のスープ煮</p>	<p>30月 ふっくらとおだしがしみたがんもどきとひじきの煮物</p> <p>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)</p> <p>ごはん チンゲン菜とコーンのスープ</p>

※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。



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。