

11

2026年

神戸市中学校給食

3地区

月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてきます

2月 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	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	5木 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	6金 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 スープ
9月 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	10火 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	11水 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	12木 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)	13金 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 ポターージュ
16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	17火 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	18水 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	19木 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	20金 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
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 今日のコロケは 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 コロケ ごはん 春雨スープ	26木 「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	27金 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
30月 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 7月	<div> 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。 11/6金 『トマトソースチキン』神戸市産トマトジュース 11/10金 『小松菜まんじゅうのあんかけ』兵庫県産小松菜 11/12金 『つくだに(兵庫のり)』 11/18金 『スパゲティナポリタン』兵庫県産パスタ 『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。 11/19金 『ビーフンスープ』ほうれん草 11/20金 『チンゲン菜とツナの炒め物』チンゲン菜 11/26金 『沢煮椀』小松菜 </div>			

※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

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。

<p>5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 きのこ汁</p>	<p>6火 大根を干してうま味凝縮 切干し大根のツナ炒め</p> <p>切干し大根のツナ炒め アジのねぎだれ</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>7水 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>1木 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>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>	<p>2金 豆とトマトのおいしい 組み合わせポークビーンズ</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>12月 スポーツの日</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>13火 豆腐入りハンバーグを おろしソースでさっぱりと</p> <p>牛肉とごぼうのきんぴら 和風おろしハンバーグ</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>	<p>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</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>のりかつおふりかけ</p>	<p>15木 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>9金 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>19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>20火 完全栄養食とよばれる卵 豚肉と豆腐をふんわりと</p> <p>ほうれん草のおひたし 平つくねの照り焼き(2コ)</p> <p>ごはん 他人とじ</p>	<p>21水 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>22木 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 小松菜とれんこんのソテー</p> <p>ごはん 鉄火煮</p>	<p>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</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>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</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>27火 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(ソニエグドレッシング) ビビンバ</p> <p>ごはん 具沢山!腸も喜ぶ塩こうじスープ</p>	<p>28水 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>29木 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>30金 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>

※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。