

2026年 神戸市小学校給食 10月給食カレンダー

第一・第二センター地区



牛乳は毎回ついてきます

今月のPICK UPメニュー

あき みかく
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」

さつまいもには、おなかの調子をととのえる食物せんいやビタミンCがたくさんふくまれています。

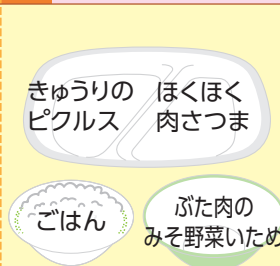
ち さん ち しよう
地産地消

10/26月「みそしる」こまつな

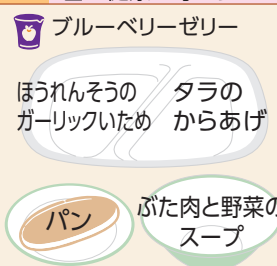
100%神戸市産を使用する予定です。



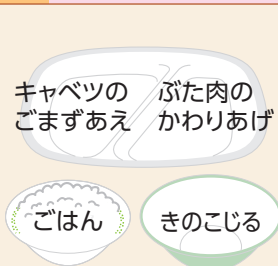
5月 自然なあまみが引き立つ
ほくほく肉さつま



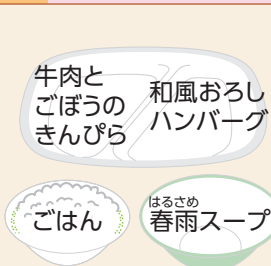
6火 ブルーベリーを食べて
目の健康を守ろう



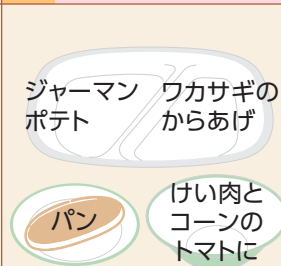
7水 きのかを食べて
みんなで秋を感じよう



8木 とうふ入りハンバーグを
おろしソースでさっぱりと



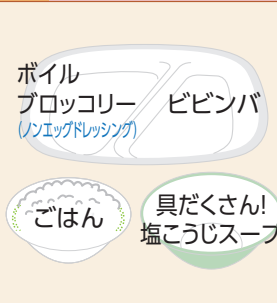
9金 ワカサギのカルシウムで
ほねをじょうぶに



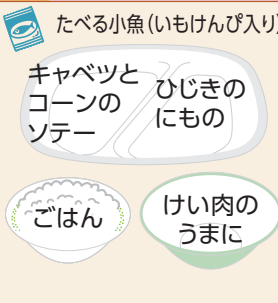
12月



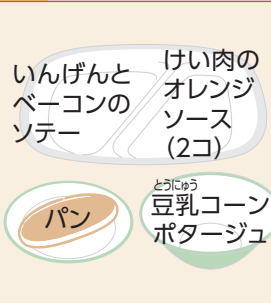
13火 中学生が考えた塩こうじを
使ったアイデアメニュー



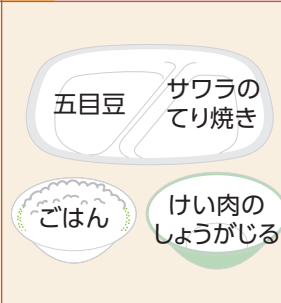
14水 ひじきは体をつくる
カルシウムがたくさん



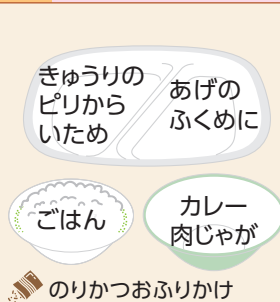
15木 だいの栄養たっぷり
豆乳コーンポタージュ



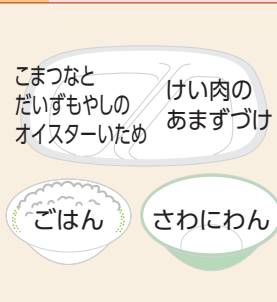
16金 しょうがでポカポカ
けい肉のしょうがじる



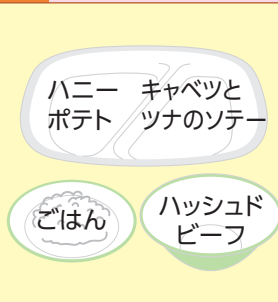
19月 カレー粉でおいしく
へんしん カレー肉じゃが



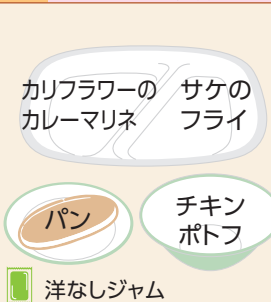
20火 コリコリとしただいたずまの
歯ごたえを楽しんで



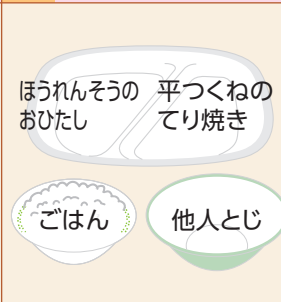
21水 カラッとあげたさつまいも
はちみつでからめて



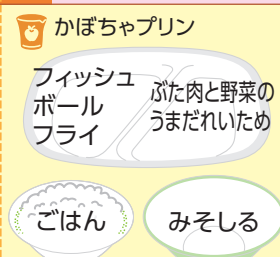
22木 コトコトにこんだポトフは
フランスの家庭料理



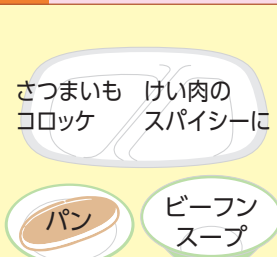
23金 たまごには体をつくる
たんぱくつがいっぱい



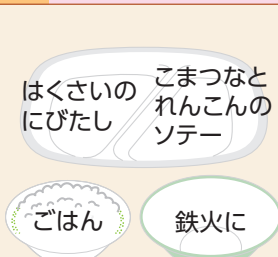
26月 カラフルな色は野菜の色
フィッシュボールフライ



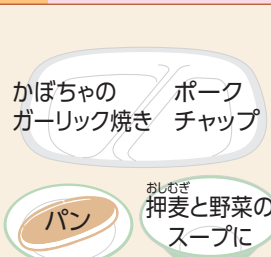
27火 レバーを食べて
ひんけつをふせごう



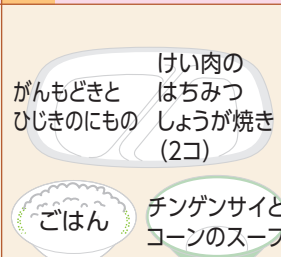
28水 みそを使った赤い色から
名づけられた鉄火に



29木 おしむぎ しょうもつ
押麦の食物せんいパワーで
おなかのおそうじ



30金 ふくらとおだしがしみた
がんもどきとひじきのにも



※献立は、事情により一部変更する場合があります。

10月の目標：よくかんで食べよう



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あげられます。
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。

●目の健康に役立つ食べ物は…

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



今日からできる！ よくかむコツ

みなさんは何回かで食事をしていますか？

よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯予防になり、肥満予防や脳を刺激して集中力もアップします。「よくかむこと」は全身を元気にするカギです。
さっそく今日の食事からやってみましょう！

その①

ひとくち30回かみましょう

ゆっくりかむことを意識して、
心の中で「1、2、3…」と
数えてみましょう。



その②

小さめのひとくちで食べよう

一口が大きいとよくかむ前にのみこんでしまいます。
食べやすい量を
口にいらしてください。

「いっぱいにはおぼらないでね」



その③

やわらかい物ばかり食べない

かみごたえのある食べ物は、よくかむ練習になります。
かたいものを無理に食べる
のではなく、よくかめる食材
をふやしてみましょう。

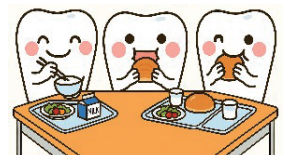


もぐもぐ・カミカミ

その④

いそがず、味わって食べよう

いそいで食べると、かむ回数が少なくなります。
食べ物の味やにおい、食感を
感じながら食べてください。
ゆっくり食べましょう。



よく味わって楽しい食事の時間を！！

むし歯予防に
プラスα



よくかんで食べた後は歯みがきをして、仕上げは

フッ化物洗口で「強くキレイな歯」

「よくかむ」+「歯みがき」+「フッ化物洗口」で歯を守りましょう。

神戸市保健所口腔保健支援センター



神戸市 フッ化物洗口

2026年10月 神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

年 組 名前

◆飲用牛乳のチェック ☒ をしてください。☐ 飲む ☐ 飲まない

アレルギーチェック欄記入方法： ☐ =食べる ☒ =食べない(代替食も持参しない) ☒ =代替食持参 ☒ =卵除去食希望(対応料理のみ)
 ※ **赤字**での表示は「卵除去対応料理」です。

日付	アレルギー チェック	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1 木		パン	パン			●					
		ポークビーンズ	冷凍豚肉・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・ ポークブイヨン(濃縮)・ホールトマト・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・パプリカ・塩・胡椒・塩								
		チキンハムカツ	ハムカツ・なたね油(揚げ用)								
		野菜サラダ イタリアンドレッシング	にんじん・キャベツ・きゅうり・塩 イタリアンドレッシング								
2 金		ごはん	精白米			●					
		アジのねぎだれ	あじ・おろししょうが・料理酒・米粉・なたね油(いため用)・白ねぎ・砂糖・濃口醤油・酢			●					
		切干しだいごんのツナいため	切干しだいごん・まぐろ油漬(菜種油)・冷凍ほうれんそう・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・ だしパック・塩			●					
		ぶたじる	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・ごぼう・青ねぎ・合わせみそ・だしパック								
5 月		ごはん	精白米			●					
		ぶた肉のみそ野菜いため	冷凍豚肉・にんじん・キャベツ・たけのこ水煮・冷凍ホールコーン・干しいいたけ・おろししょうが・ なたね油(いため用)・料理酒・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・塩			●					
		ほくほく肉さつま きゅうりのピクルス	冷凍さつまいも・冷凍牛肉・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・だしパック きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩			●					
		パン	パン			●					
6 火		タラのからあげ	すけそうだら・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
		ほうれんそうのガーリックいため	冷凍ほうれんそう・県産親鶏素焼きスライス・なたね油(いため用)・塩・胡椒・ガーリック・塩			●					
		ぶた肉と野菜のスープ	冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍こまつな・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・ 淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー								
7 水		ごはん	精白米			●					
		ぶた肉のかわりあげ	冷凍豚肉角切・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
		キャベツのごまずあえ	キャベツ・にんじん・白胡麻・砂糖・酢・塩・塩			●					
		きのこじる	冷凍しめじ・冷凍えのきたけ・冷凍鶏肉皮引・料理酒・冷凍さといも・にんじん・だいごん・青ねぎ・ つきこんにゃく・淡口醤油・だしパック・塩			●					
8 木		ごはん	精白米			●					
		和風おろしハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・冷凍おろしだいごん・砂糖・濃口醤油・酢・片栗粉			●					
		牛肉とごぼうのきんぴら	冷凍牛肉糸切・ごぼう・冷凍さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・料理酒・砂糖・濃口醤油・塩			●					
		春雨スープ	緑豆春雨・冷凍豚肉・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいいたけ・おろししょうが・ なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
9 金		パン	パン			●					
		けい肉とコーンのトマトに	冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・冷凍ホールコーン・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ チキンブイヨン(濃縮)・ホールトマト・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・塩			●					
		ワカサギのからあげ	わかさぎ・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒			●					
		ジャーマンポテト	カットベーコン・カットポテト・たまねぎ・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
13 火		ごはん	精白米			●					
		ビビンバ	冷凍牛肉糸切・濃口醤油・冷凍ほうれんそう・にんじん・だいごん・おろししょうが・なたね油(いため用)・ 砂糖・濃口醤油・酢・塩			●					
		ボイルブロッコリー	冷凍ブロッコリー・塩								
		ノンエッグドレッシング	ノンエッグドレッシング								
14 水		ごはん	精白米			●					
		けい肉のうまに	冷凍鶏肉皮付・冷凍生揚げ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・ 砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		ひじきのにももの	冷凍豚肉糸切・ひじき・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・塩・胡椒・塩			●					
15 木		パン	パン			●					
		けい肉のオレンジソース	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・なたね油(いため用)・たまねぎ・おろししょうが・オレンジジュース・ なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理ワイン・パプリカ・片栗粉			●					
		いんげんとベーコンのソテー	冷凍さやいんげん・カットベーコン・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
		豆乳コーンポタージュ	豆乳・冷凍ホールコーン・スイートコーンペースト・にんじん・たまねぎ・米粉のホワイトルウ・白みそ・ 塩・胡椒・だしパック								
16 金		ごはん	精白米			●					
		サワラのてり焼き	さわら・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・みりん・片栗粉			●					
		五目豆	だいず水煮・冷凍豚肉糸切・冷凍油揚げ・にんじん・つきこんにゃく・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		けい肉のしょうがじる	冷凍鶏肉皮引・料理酒・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・おろししょうが・淡口醤油・ 塩・胡椒・だしパック			●					
19 月		ごはん	精白米			●					
		のりかつおふりかけ	ふりかけ(のりかつお)								
		カレー肉じゃが	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・砂糖・淡口醤油・ 料理酒・カレー粉・だしパック・塩			●					
		あげのふくめに きゅうりのピリからいため	冷凍生揚げ・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック きゅうり・冷凍鶏肉皮付・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒・トウバンジャン・塩			●					

2026年10月 神戸市小学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

年 組 名前

◆飲用牛乳のチェック ☒ をしてください。
☐ 飲む ☐ 飲まない

アレルギーチェック欄記入方法： ☐ =食べる ☒ =食べない(代替食も持参しない) ☒ =代替食持参 ☒ =卵除去食希望(対応料理のみ)
 ※**赤字**での表示は「卵除去対応料理」です。

日付	アレルギー 表示	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
20 火		ごはん	精白米								
		けい肉のおまづづけ	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢			●					
		こまつなだいずもやしオイスターいため さわにわん	冷凍こまつな・だいずもやし・竹輪・なたね油(いため用)・塩・胡椒・オイスターソース・塩 冷凍豚肉糸切・冷凍ほうれんそう・じゃがいも・にんじん・ごぼう・冷凍えのきたけ・おろししょうが・ 淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・だしパック・塩			●					
21 水		ごはん	精白米								
		ハッシュドビーフ	冷凍牛肉・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・県内産マッシュルーム・なたね油(いため用)・ ポークブイヨン・ホールトマト・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・ガーリック・米粉・塩								
		キャベツとツナのソテー ハニーポテト	まぐろ油漬(菜種油)・キャベツ・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・料理酒・塩 冷凍さつまいも・なたね油(揚げ用)・はちみつ			●					
22 木		パン	パン			●					
		洋なしジャム	洋なしジャム								
		サケのフライ	さけフライ・なたね油(揚げ用)			●					
		カリフラワーのカレーマリネ チキンポトフ	冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩 冷凍鶏肉皮付・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・ 料理ワイン・塩・胡椒								
23 金		ごはん	精白米								
		他人とじ	冷凍豚肉・冷凍豆腐・ 冷凍液卵 ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・ 料理酒・だしパック・塩	●		●					
		平つくねのてり焼き ほうれんそうのおひたし	キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉 冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩			●					
26 月		ごはん	精白米								
		がた肉と野菜のうまだいため フィッシュボールフライ	冷凍豚肉・にんじん・キャベツ・たまねぎ・料理酒・濃口醤油・砂糖・オイスターソース・胡麻油・塩 野菜ミックスボール・なたね油(揚げ用)			●					
		みそしる	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・こまつな・にんじん・たまねぎ・合わせみそ・だしパック・塩								
		かぼちゃプリン	かぼちゃプリン(豆乳クリーム入り)								
27 火		パン	パン			●					
		けい肉のスパイシーに	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ホールトマト・砂糖・ 濃口醤油・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・カレー粉・片栗粉			●					
		さつまいもコロッケ ビーフンスープ	さつまいもコロッケ・なたね油(揚げ用) ビーフン・冷凍豚肉糸切・にんじん・冷凍ほうれんそう・はくさい・干しいたけ・ポークブイヨン・ 淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
28 水		ごはん	精白米								
		鉄火に	冷凍牛肉・冷凍生揚げ・じゃがいも・にんじん・ごぼう・なたね油(いため用)・合わせみそ・砂糖・ 濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		こまつなとれんごんのソテー はくさいのにびたし	冷凍こまつな・れんこん水煮・冷凍豚肉・なたね油(いため用)・料理酒・塩・胡椒・オイスターソース・塩 はくさい・さつま揚げ・にんじん・砂糖・濃口醤油・だしパック			●					
29 木		パン	パン			●					
		ポークチャップ	冷凍豚肉・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・ 胡椒・片栗粉								
		かぼちゃのガーリック焼き 押麦と野菜のスープに	冷凍かぼちゃ皮付・なたね油(いため用)・塩・胡椒・ガーリック 押麦・冷凍鶏肉皮引・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・なたね油(いため用)・ チキンブイヨン(濃縮)・淡口醤油・料理ワイン・塩・胡椒			●					
30 金		ごはん	精白米								
		けい肉のはちみつしょうが焼き がんもどきとひじきののもの	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)・おろししょうが・はちみつ・濃口醤油・料理酒・片栗粉 冷凍がんもどき・ひじき・まぐろ油漬(菜種油)・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・ 濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		チンゲンサイとコーンのスープ	チンゲン菜・冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・ ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					

中学年一食あたり 平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	635kcal	26.8g	308mg	92mg	2.6mg	330μgRAE	0.47mg	0.52mg	24mg	5.0g	2.1g

- 平均栄養量には牛乳(200ml・126kcal)が含まれています。
- 調理場では別の調理等も行っており、コンタミネーション(微量混入)の可能性があります。
- 揚げ油については、複数回使用しています。
- 特定原材料8品目を使用したり、加工食品の原材料として使用したりする可能性がある場合は、
「●」を表示しています。
- 各学校に提供する給食食材の詳細情報は、神戸市小学校給食のホームページの「使用食品一覧表」で
ご確認ください。



神戸市小学校給食



神戸市学校給食会

給食の魅力を
発信中！
フォローしてね！