

2026年 神戸市小学校給食 10月給食カレンダー

港島学園



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」

10/8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

10/29木「みそしる」こまつな

100%神戸市産を使用する予定です。



1 木 ふつくらとおだしがしみた
がんもどきとひじきのにも

けい肉のはちみつしょうが焼き(2コ)

ごはん チンゲンサイとコーンのスープ

2 金 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

5 月 きのを食べて
みんなで秋を感じよう

キャベツのごまずあえ ぶた肉のかわりあげ

ごはん きのこじる

6 火 だいこんを干してうまみアップ
きりぼ 切干しだいこんのツナいため

きりぼ 切干しだいこんのツナいため アジのねぎだれ

ごはん ぶたじる

7 水 コリコリとしただいずもやしの
歯ごたえを楽しんで

こまつなとだいずもやしのオイスターいため けい肉のあまずづけ

ごはん さわにわん

8 木 カラッとあげたさつまいも
はちみつでからめて

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 ブルーベリーを食べて
目の健康を守ろう

ブルーベリーゼリー

ほうれんそうのガーリックいため タラのからあげ

パン ぶた肉と野菜のスープ

12 月

スポーツの日



13 火 とうふ入りハンバーグを
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 はるさめ春雨スープ

14 水 カレー粉でおいしく
へんしん カレー肉じゃが

きゅうりのピリからいため あげのふくめに

ごはん カレー肉じゃが

のりかつおふりかけ

15 木 しょうがでポカポカ
けい肉のしょうがじる

五目豆 サワラのてり焼き

ごはん けい肉のしょうがじる

16 金 おしむぎ しよくもつ
押麦の食物せんいパワーで
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 おしむぎ押麦と野菜のスープに

19 月 ひじきは体をつくる
カルシウムがたくさん

たべる小魚(いもけんぴ入り)

キャベツとコーンのソテー ひじきのにも

ごはん けい肉のうまに

20 火 たまごには体をつくる
たんぱくしつがいっぱい

ほうれんそうのおひたし 平つくねのてり焼き

ごはん 他人とじ

21 水 レバーを食べて
ひんけつをふせごう

さつまいもコロッケ けい肉のスパイシーに

パン ビーフスープ

22 木 みそを使った赤い色から
名づけられた鉄火に

はくさいのにびたし こまつなとれんこんのソテー

ごはん 鉄火に

23 金 コトコトにこんだポトフは
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 自然なあまみが引き立つ
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 ぶた肉のみそ野菜いため

27 火 中学生が考えた塩こうじを
使ったアイデアメニュー

ポイルブロッコリー(ノンエグドレッシング) ビビンバ

ごはん 貝だくさん!塩こうじスープ

28 水 ワカサギのカルシウムで
ほねをしょうぶに

ジャーマンポテト ワカサギのからあげ

パン けい肉とコーンのトマトに

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 ぶた肉と野菜のうまだれいため

ごはん みそしる

30 金 だいちの栄養たっぷり
豆乳コーンポタージュ

いんげんとうとベーコンのソテー けい肉のオレンジソース(2コ)

パン とう乳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。

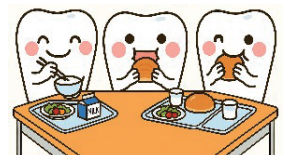


もぐもぐ・カミカミ

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	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1 木		ごはん	精白米								
		けい肉のはちみつしょうが焼き	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			●					
		がんもどきとひじきのにもの	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			●					
2 金		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			●					
		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			●					
5 月		チキンハムカツ	ハムカツ・なたね油(揚げ用)								
		野菜サラダ	にんじん・キャベツ・きゅうり・塩								
		イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング								
6 火		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								
7 水		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・だいこん・青ねぎ・つきこんにゃく・淡口醤油・だしパック・塩			●					
		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			●					
8 木		切干しだいこんのツナいため	切干しだいこん・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								
		ごはん	精白米								
9 金		けい肉のあまずづけ	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	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								
		さわにわん	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			●					
10 土		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	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			●					
11 日		ハニーポテト	冷凍さつま芋・なたね油(揚げ用)・はちみつ								
		パン	パン			●					
		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			●					
12 月		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								
13 火		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)・冷凍おろしだいこん・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			●					
14 水		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			●					
		ごはん	精白米								
		のりかつおふりかけ	ふりかけ(のりかつお)								
15 木		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	冷凍生揚げ・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		きゅうりのピリからいため	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			●					
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			●					
17 土		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			●					
		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								
18 日		かぼちゃのガーリック焼き	冷凍かぼちゃ皮付・なたね油(いため用)・塩・胡椒・ガーリック								
		押麦と野菜のスープに	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			●					
		ごはん	精白米								
19 月		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			●					
20 火		たべる小魚(いもけんぴ入り)	たべる小魚(いもけんぴ入)								

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	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								
		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	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			●					
21 水		ほうれんそうのおひたし	冷凍ほうれんそう・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		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			●					
22 木		さつまいもコロッケ	さつまいもコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		ビーフンスープ	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			●					
		ごはん	精白米								
23 金		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			●					
		ごまつなとれんこんのソテー	冷凍ごまつな・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			●					
		はくさいのにびたし	はくさい・さつま揚げ・にんじん・砂糖・濃口醤油・だしパック			●					
26 月		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)			●					
27 火		カリフラワーのカレーマリネ	冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩								
		チキンポトフ	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								
		ごはん	精白米								
28 水		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	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			●					
		きゅうりのピクルス	きゅうり・にんじん・砂糖・塩・酢・塩								
29 木		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・だいこん・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・塩			●					
		ポイルブロッコリー	冷凍ブロッコリー・塩								
30 金		ノンエッグドレッシング	ノンエッグドレッシング								
		真だくさん!塩こうじスープ	冷凍鶏肉皮付・塩こうじ・冷凍豆腐・にんじん・冷凍ごまつな・たまねぎ・冷凍えのきたけ・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・塩こうじ・淡口醤油・塩・胡麻油・塩			●					
		パン	パン			●					
31 土		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								
32 日		ごはん	精白米								
		ぶた肉と野菜のうまだれいため	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			●					
		フィッシュボールフライ	野菜ミックスボール・なたね油(揚げ用)								
33 月		みそじる	冷凍豆腐・冷凍油揚げ・ごまつな・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)								
		パン	パン			●					
34 火		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								

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




給食の魅力を発信中！
フォローしてね！

神戸市学校給食会