

11月給食カレンダー

2026年

神戸市中学校給食

親子給食



牛乳は毎回ついています

2月 ビタミンCが豊富 免疫力を高めるブロッコリー ホキのから揚げ 蒸し野菜(ブロッコリー) (マヨネーズ) ごはん ウィナーポトフ	3火 文化の日 トレモ トレモ	4水 兵庫県のデュラム小麦を 使ったスパゲティ カリフラワーの ソテー 小型パン クリーム スパゲティ いちごジャム	5木 ごはんと相性抜群! 給食風牛丼「牛どんどん」 牛どんどん 甘辛ごぼう の具 ごはん 沢煮椀	6金 のりつくだに・鶏つくね 兵庫県産をいただく 兵庫県産つくねの うま煮 ごはん 高野豆腐の 五目煮 つくだに(兵庫のり)
9月 豚肉・えび・卵に野菜 味わい深いワンタンスープ ハニーポテト ごはん 五目ワンタン のりふりかけ	10火 大根おろしのみそれぞれで 鶏肉をさっぱりと 鶏肉の みぞれあえ 煮びたし ごはん みそ汁	11水 大豆の良質なたんぱく質で 体の基礎作り グレープゼリー ほうれん草の バターソテー ごはん 大豆入り チキンカレー	12木 タッコムタンは韓国料理 鶏肉をじっくり煮込んだ汁物 ミニゼリー(アップル) いんげんの ピリ辛炒め しゅうまいの から揚げ (えび) (3コ) ごはん タッコムタン	13金 甘辛味の肉みそを ごはんのにせて 抹茶プリン 肉みそどん わかさぎの の具 甘酢づけ ごはん 鶏肉の しょうが汁
16月 チンゲン菜はビタミンや ミネラル豊富な緑黄色野菜 かぼちゃ コロッケ キャベツと ウィナーの ソテー パン チンゲン菜の スープ りんごジャム	17火 秋刀魚とさつまいも 今日は秋の季節献立 さんまの かば焼 たまねぎの 甘酢炒め ごはん さつまいも汁	18水 しっとりもちり食感 米粉入りのコッペパン ミニゼリー(レモン) 野菜の ドレッシングそえ (ごまドレッシング) 米粉入りパン ポーク シチュー	19木 和風だしが香る 風味豊かなカレーうどん にんじんの ツナ炒め チキン ハムカツ ごはん(小) カレーうどん	20金 兵庫の名産いちじくを使った やさしい甘さのゼリー いちじくゼリー 田作り風 小松菜と わかめの 炒め物 ごはん 鶏肉と野菜の うま煮
23月 勤労感謝の日 ひじきと とうもろこしの煮物 ごはん 鉄火煮 煮込みハンバーグ パン 野菜ソテー スライスチーズ	24火 みそを使った赤っぽい色から 名付けられた鉄火煮 ひじきと とうもろこしの煮物 ごはん 鉄火煮 煮込みハンバーグ パン 野菜ソテー スライスチーズ	25水 ハンバーグにチーズを のせてめしあがれ 煮込みハンバーグ パン 野菜ソテー スライスチーズ	26木 すりつぶした大豆を使った みそ仕立てのご汁 あじの たつた揚げ キャベツの 鶏そぼろ煮 ごはん ご汁	27金 秋の味覚を味わおう 具だくさんのきのこスープ 牛肉炒め カリフラワーの 米粉揚げ ごはん きのことスープ
30月 鶏肉とレバーをケチャップや カレー粉でスパイシーに 鶏肉の スパイシー煮 フライ ビーンズ ごはん ジュリエンス スープ	今月のPICK UPメニュー 秋の食材を使った季節料理 11/9月『ハニーポテト』 11/17月『さんまのかば焼き』 『さつまいも汁』 11/27金『きのこスープ』 11/4月『クリームスパゲティ』兵庫県産パスタ 11/6金『つくだに(兵庫のり)』『兵庫県産つくねのうま煮』 11/20金『いちじくゼリー』兵庫県産いちじく 『神戸ベジセレクトメニュー』予定日 11/10月『みそ汁』小松菜 11/25月『野菜ソテー』ほうれん草 100%神戸市産を 使用する予定です			

※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



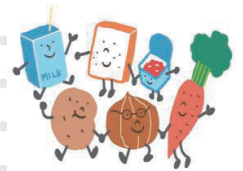
正月などの年中行事と
の密接な関わり



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

給食メニューを
作ってみよう！

ひじきととうもろこしの煮物



成長期に必要な鉄が豊富なひじき料理です。とうもろこしの甘味が特徴で、彩りもよい人気メニューです。

材 料（4人分）

ひじき(乾燥)…………… 15g なたね油…………… 小さじ1/2
ホールコーン…………… 50g 砂糖…………… 小さじ2弱
ベーコン…………… 25g 濃口しょうゆ…………… 小さじ2弱
にんじん…………… 40g



！ 作り方

Recipe

- ① ひじきは水でもどし、水をかえながらきれいに洗い、水気を切る。
にんじんは、0.5センチのせん切りにする。
ベーコンは、0.5センチに切る。
- ② 油を熱し、ベーコン・にんじん・ひじきを炒め、水1人約7ml・調味料を入れて煮る。
- ③ 最後にホールコーンを入れ、煮る。