

11

2026年

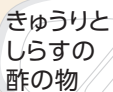
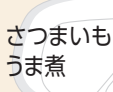
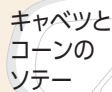
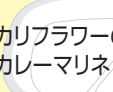
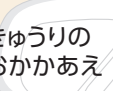
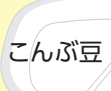
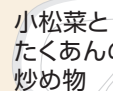
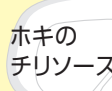
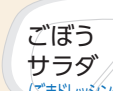
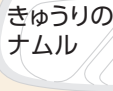
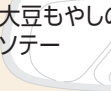
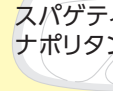
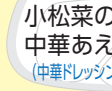
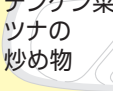
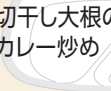
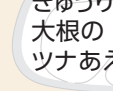
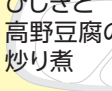
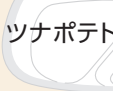
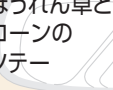
神戸市中学校給食

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  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 鶏肉の ソテー (ごまドレッシング) (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 焼鳥風煮 (中華ドレッシング)  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 	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。 『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 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			

※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



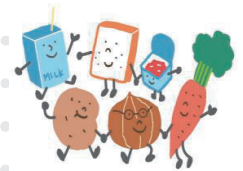
正月などの年中行事と
の密接な関わり



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

