11月 2026年 神戸市中学校給食 給食カレンダー

3地区

牛乳は毎回ついています

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金
大豆のたんぱく質で体づくりができる大和煮	文化の日	食物繊維たっぷり今が旬のさつまいも	ひじきのカルシウムで骨を丈夫に	揚げたチキンに神戸市産トマトのソースをからめて
きゅうりとしらすの酢の物 鶏肉の照り煮 ごはん 大和煮		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	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	カリフラワーのカレーマリネ トマトソースチキン パン ジュリエンヌスープ
9 月	**10 火**	**11 水**	**12 木**	**13 金**
ピリ辛の正体はトウバンジャン	兵庫県産小松菜が入った小松菜まんじゅう	豚肉と野菜の旨味つまったポークカレー	ケチャップとトウバンジャンで作ったチリソース	ごぼうとごまドレッシングは相性ぴったり
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	みかんゼリー こんぶ豆 小松菜まんじゅうのあんかけ(2コ) ごはん 鶏肉のしょうが汁	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	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)	ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 鶏肉のソテー(2コ) パン 豆乳コーンポタージュ
16 月	**17 火**	**18 水**	**19 木**	**20 金**
タッカンジョン・トックは給食で人気の韓国料理	カルシウムたっぷり成長期の味方ワカサギ	兵庫県産パスタを使ったナポリタン	緑色と黄色が鮮やかな小松菜の中華あえ	デミグラスソースで作るポークシチュー
きゅうりのナムル タッカンジョン ごはん トック	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	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	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	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	**24 火**	**25 水**	**26 木**	**27 金**
勤労感謝の日	アカウオは赤い皮がきれいな白身魚	今日のコロッケはなめらかな里いもだよ	「みぞれ」は大根おろしのこと	ケチャップソースのおいしさ際立つハンバーグ
	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	きゅうりと大根のツナあえ 里いもコロッケ ごはん 春雨スープ	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	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 第7弾				

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㊎ 『トマトソースチキン』神戸市産トマトジュース
- 11/10㊋ 『小松菜まんじゅうのあんかけ』兵庫県産小松菜
- 11/12㊍ 『つくだに(兵庫のり)』
- 11/18㊌ 『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㊍ 『ビーフンスープ』ほうれん草
- 11/20㊎ 『チンゲン菜とツナの炒め物』チンゲン菜
- 11/26㊍ 『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。

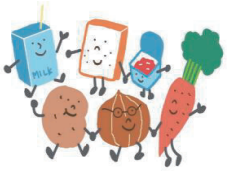
11月24日は **和食** の日

「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とりこんだ「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

2025年度 入賞 第7弾
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

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 Recipe

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。