

11月給食カレンダー

2026年

神戸市小学校給食

第一・第二センター地区



牛乳は毎回ついてきます

2月 タッカンジョン・トックは かんこくりょうり 給食で人気の韓国料理	3火 文化の日	4水 しよくもつ 食物せんいたっぷりの さつまいも	5木 ケチャップソースのおいしさ きわだつハンバーグ	6金 緑色と黄色があざやかな こまつなのちゅうかあえ
きゅうりのナムル タッカンジョン ごはん トック		さつまいものうまに サワラのたつたあげ ごはん ぶた肉と野菜のスープ	ツナポテト ハンバーグ パン スープに りんごジャム	こまつなのちゅうかあえ 焼鳥風に (ちゅうかドレッシング) ごはん ビーフンスープ
9月 ひじきのカルシウムで ほねをじょうぶに	10火 ひょうごけんさん 兵庫県産パスタを使った ナポリタン	11水 カルシウムたっぷり せいしやうき 成長期の味方ワカサギ	12木 きょうのコロッケは なめらかな里もたよ	13金 ひょうごけんさん 兵庫県産こまつな入り こまつなまんじゅう
キャベツとコーンのソテー じゃがいもとひじきのにも ごはん ちくぜんに ごまさけふりかけ	スパゲティ ナポリタン アジのカレー焼き パン チキンポトフ	だいずもやしソテー ワカサギのからあげ ごはん ぶた肉とキャベツのちゅうかいため	きゅうりとだいこんのツナあえ 里いもコロッケ パン 春雨スープ	こまつなこんぶ豆 まんじゅうのあんかけ(2コ) ごはん けい肉のしょうがじる
16月 デミグラスソースで作る ポークシチュー	17火 「みぞれ」は だいこんおろしのこと	18水 ケチャップとトウバンジャンで 作ったチリソース	19木 こうべしん あげたチキンに神戸市産トマトの ソースをからめて	20金 だいずのたんぱくしつで 体づくりができるやまとに
チンゲンサイとツナのいためもの グリルウインナー パン ポークシチュー	ひじきとこやう豆腐のいりに けい肉のみぞれかけ ごはん さわにわん	ホキのチリソース ぶた肉のしょうがいため ごはん とうふと野菜のスープ	カリフラワーのカレーマリネ トマトソースチキン パン ジュリエンスープ	きゅうりとしらすのすのもの けい肉のてりに ごはん やまとに
		つくだに(兵庫のり)		
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	25水 みそとごま油がかおる 中学生が考えたかしわじる	26木 ごぼうとごまドレッシングは あいしょうびつたり	27金 ピリからの正体は トウバンジャン
	ピーチミニゼリー きりぼ切干しだいこんの カレーいため アカウオの塩焼き ごはん 肉じゃが	ほうれんそうとコーンのソテー ぶた肉のなんばんづけ ごはん かしわじる	ごぼうサラダ (ごまドレッシング) けい肉のソテー(2コ) パン とうふ豆乳コーンポタージュ	きゅうりのおかかあえ けい肉のさっぱりに ごはん ぶた肉とあつあげのピリからいため

30月
 ぶた肉と野菜のうまみ
 つまったポークカレー

こまつなとたくあんのいためもの
 ささみカツ
 ごはん ポークカレー

地産地消

ち さん ち しょう
 がっこうきょうしよく じもと しよくざい と い ちさんちしょう すいしん
 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。

- 11/10※ 『スパゲティナポリタン』兵庫県産パスタ
- 11/13金 『こまつなまんじゅうのあんかけ』兵庫県産こまつな
- 11/18※ 『つくだに(兵庫のり)』
- 11/19※ 『トマトソースチキン』神戸市産トマトジュース

今月のPICK UPメニュー

『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 『ビーフンスープ』ほうれんそう
- 11/16月 『チンゲンサイとツナのいためもの』チンゲンサイ
- 11/17※ 『さわにわん』こまつな

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

11月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう



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
---------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



保護者のみなさまへ



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！



2026年11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)

※今月は「卵除去対応料理」はありません。

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
2月		ごはん	精白米								
		ダッカンジョン	冷凍鶏肉皮付・おろしにんにく・濃口醤油・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢・コチジャン			●					
		きゅうりのナムル	きゅうり・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・濃口醤油・塩			●					
4水		トック	トック・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮(短冊切り)・青ねぎ・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
		ごはん	精白米								
		サワラのたつたあげ	さわら・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
5木		さつまいものうまに	冷凍さつまいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・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			●					
		パン	パン			●					
6金		りんごジャム	りんごジャム								
		ハンバーグ	チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・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								
		ツナポテト	まぐろ油漬(菜種油)・カットポテト(1.5cm角)・たまねぎ・にんじん・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
9月		スープに	カットベーコン・にんじん・キャベツ・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・料理ワイン・塩・胡椒								
		ごはん	精白米								
		焼鳥風に	冷凍鶏肉皮付・鶏レバー・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・片栗粉			●					
10火		こまつなのちゅうかあえ	冷凍こまつな・冷凍ホールコーン・塩								
		ちゅうかドレッシング	中華ドレッシング			●					
		ビーフンスープ	ビーフン・冷凍豚肉糸切・にんじん・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			●					
11水		ごはん	精白米								
		ごまさけふりかけ	ふりかけ(さけ)								
		ちくぜんに	冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・にんじん・たけのこ水煮(乱切り)・冷凍さやいんげん・角こんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
12木		じゃがいもとひじきのにも	まぐろ油漬(菜種油)・ひじき・カットポテト(1.5cm角)・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			●					
		パン	パン			●					
13金		アジのカレー焼き	あじ・塩・カレー粉・米粉・なたね油(いため用)								
		スパゲティナポリタン	兵庫県産/パスタ・カットベーコン・たまねぎ・なたね油(いため用)・トマトケチャップ・塩・胡椒・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								
14土		ごはん	精白米								
		ぶた肉とキャベツのちゅうかいため	冷凍豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮(短冊切り)・干しいたけ・冷凍ホールコーン・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・ポークブイヨン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・片栗粉・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			●					
15日		だいちもやしのソテー	まぐろ油漬(菜種油)・だいちもやし・青ねぎ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・塩・胡椒・塩								
		パン	パン			●					
		里いもコロッケ	里芋コロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
16月		きゅうりとだいこんのツナあえ	きゅうり・だいこん・にんじん・まぐろ油漬(菜種油)・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・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								
17火		こまつなまんじゅうのあんかけ	県内産こまつなまんじゅう・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉			●					
		こんぶ豆	きざみこんぶ・だいず水煮・にんじん・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・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			●					
18水		みかんゼリー	みかんゼリー								
		パン	パン			●					
		ポークシチュー	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム水煮・なたね油(いため用)・デミグラスソース・トマトピューレ・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			●					
19木		グリルウインナー	荒挽チキンウインナー・なたね油(いため用)								
		チンゲンサイとツナのいためもの	まぐろ油漬(菜種油)・チンゲン菜・にんじん・白胡麻・胡麻油・濃口醤油・みりん・塩			●					
		ごはん	精白米								
20金		けい肉のみぞれかけ	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・冷凍おろしだいこん・砂糖・淡口醤油・酢			●					
		ひじきとこうやどうふのいりに	ひじき・凍り豆腐・にんじん・冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		さわにわん	冷凍豚肉糸切・こまつな・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			●					

2026年11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)

※今月は「卵除去対応料理」はありません。

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
18 水		ごはん	精白米								
		つくだに(兵庫のり)	つくだに(兵庫のり)			●					
		ぶた肉のしょうがいため	冷凍豚肉・たまねぎ・青ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・料理酒・みりん			●					
		ホキのチリソース	ホキ・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)・トマトケチャップ・砂糖・酢・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉			●					
19 木		とうふと野菜のスープ	冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・チキンブイヨン(濃縮)・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		パン	パン			●					
		トマトソースチキン	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・たまねぎ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(ストレート)・神戸市産トマトジュース・砂糖・塩・胡椒								
		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								
20 金		ジュリエンヌスープ	カットベーコン・じゃがいも・にんじん・冷凍こまつな・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・料理ワイン・塩・胡椒・塩								
		ごはん	精白米								
		やまとに	冷凍牛肉・だいた煮・じゃがいも・にんじん・たけのこ水煮(短冊切り)・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			●					
		けい肉のてりに	冷凍鶏肉皮付・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
24 火		ぎゅうりんとしらすのすのもの	ぎゅうり・しらす干し・砂糖・酢・塩						●	●	
		ごはん	精白米								
		肉じゃが	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍さやいんげん・糸こんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・だしパック・塩			●					
		アカウオの塩焼き	あかうお・塩・なたね油(いため用)								
25 水		切干しだいこんのカレーいため	切干しだいこん・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・なたね油(いため用)・濃口醤油・ウスターソース・料理酒・みりん・カレー粉			●					
		ピーチミニゼリー	ピーチゼリー(ミニ)								
		ごはん	精白米								
		ぶた肉のなんばんづけ	冷凍豚肉カット・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・にんじん・たまねぎ・砂糖・濃口醤油・酢・塩			●					
26 木		ほうれんそうとコーンのソテー	冷凍ほうれんそう・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●					
		かしわじる	冷凍鶏肉皮付・料理酒・おろししょうが・にんじん・だいこん・たまねぎ・キャベツ・冷凍えのきたけ・胡麻油・合わせみそ・だしパック								
		パン	パン			●					
		けい肉のソテー	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)			●					
27 金		ごぼうサラダ	ごぼう・ポークハム・にんじん・きゅうり・なたね油(いため用)・塩			●					
		ごまドレッシング	ごまドレッシング			●					
		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								
		ごはん	精白米								
30 月		ぶた肉とあつあげのどりからいため	冷凍豚肉・冷凍生揚げ・チンゲン菜・にんじん・冷凍ピーマン・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(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・胡椒・トウバンジャン・コチジャン・塩			●					
		けい肉のさっぱり	冷凍鶏肉皮付・たまねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒			●					
		ぎゅうりのおかかあえ	きゅうり・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・かつお節・塩			●					
		ごはん	精白米								
30 月		ポークカレー	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)・カレーパウダー(粉末)・ポークブイヨン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩			●					
		ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ・なたね油(揚げ用)								
		こまつなとたくあんのためもの	冷凍こまつな・きざみたくあん・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●					

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
	642kcal	27.4g	304mg	85mg	2.3mg	338μgRAE	0.46mg	0.51mg	27mg	4.8g	2.3g

- 平均栄養量は牛乳(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