2026年 11月給食カレンダー

神戸市小学校給食

港島学園

牛乳は毎回ついています

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金
だいずのたんぱくしつで体づくりができるやまとに	文化の日	食物せんいたっぷりのさつまいも	ひじきのカルシウムでほねをじょうぶに	あ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すのもの / けい肉のてりに / ごはん / やまとに		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	キャベツとコーンのソテー / じゃがいもとひじきのにもの / ごはん / ちくぜんに / 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
ピリからの正体はトウバンジャン	兵庫県産こまつな入りこまつなまんじゅう	ぶた肉と野菜のうまみ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あいしょうぴったり
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	みかんゼリー / こんぶ豆 / こまつな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	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	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 / つくだに(兵庫のり)	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 / 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	緑色と黄色があざやかなこまつなのちゅうかあえ	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	だいずもやしのソテー / 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	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	こまつなのちゅうかあえ(ちゅうかドレッシング) / 焼鳥風に / ごはん / ビーフンスープ	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

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	きょうのコロッケはなめらかな里いもだよ	「みぞれ」はだいこんおろしのこと	ケチャップソースのおいしさきわだつハンバーグ
	ピーチミニゼリー / 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	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	ひじきとこうやどうふのいりに / けい肉のみぞれかけ / ごはん / さわにわん	ツナポテト / ハンバーグ / パン / スープに / りんごジャム

30 月
みそとごま油がかおる中学生が考えたかしわじる
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

地産地消

今月のPICK UPメニュー

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㊋ 『こまつなまんじゅうのあんかけ』兵庫県産こまつな
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』ほうれんそう
11/20㊎ 『チンゲンサイとツナのいためもの』チンゲンサイ
11/26㊍ 『さわにわん』こまつな

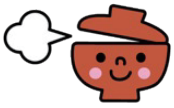
※献立は、事情により一部変更する場合があります。

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

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

❶ 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

❷ 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

❸ 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

❹ 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

❺ 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！

港島学園

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	アレルギーチェック	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								
		やまとに	冷凍牛肉・だいず水煮・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			●					
		きゅうりとしらすのすのもの	きゅうり・しらす干し・砂糖・酢・塩						●	●	
4 水		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）			●					
		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			●					
5 木		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			●					
		じゃがいもとひじきのにもの	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			●					
6 金		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								
		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								
9 月		ごはん	精白米								
		ぶた肉とあつあげのピリからいため	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			●					
		けい肉のさっぱりに	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			●					
		き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			●					
10 火		ごはん	精白米								
		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			●					
		みかんゼリー	みかんゼリー								
11 水		ごはん	精白米								
		ポークカレー	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリンピース・なたね油（いため用）・カレールウ（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いためもの	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			●					
12 木		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			●					
		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・干ししいたけ・チキンブイヨン（濃縮）・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
13 金		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）								
		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								
16 月		ごはん	精白米								
		タッカンジョン	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			●					
		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			●					

港島学園

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	アレルギーチェック	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
17 火		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			●					
		だいずもやしのソテー	まぐろ油漬（菜種油）・だいずもやし・青ねぎ・なたね油（いため用）・チキンブイヨン（濃縮）・塩・胡椒・塩								
18 水		パン	パン			●					
		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								
19 木		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			●					
		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・干ししいたけ・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
20 金		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			●					
		グリルウインナー	荒挽チキンウィンナー・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			●					
24 火		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）								
		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）								
25 水		パン	パン			●					
		里いもコロッケ	里芋コロッケ・なたね油（揚げ用）			●					
		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			●					
26 木		ごはん	精白米								
		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			●					
27 金		パン	パン			●					
		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								
		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								
30 月		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			●					
		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								

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