2025年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

ご飯と牛乳が毎回ついています
お箸やスプーンを持ってきましょう

スプーンがあると食べやすい日
温かいカレー等がついている日
デザートがついている日

汁物の日
区ごとで提供日がちがいます!

すまし汁
7日㈫東灘区
8日㈬灘区
9日㈭兵庫区・北区

わかめスープ
21日㈫東灘区
22日㈬灘区
23日㈭兵庫区・北区

今月のPICK UPメニュー

6㈪ 中秋の名月
『里いものから揚げ』『十五夜もち』
今年の中秋の名月は10月6日(月)です。この日は、だんごや秋の収穫物をお供えし、すすきを飾り、秋の収穫に感謝します。

16㈭ 目の愛護デー
『ブルーベリーゼリー』
10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は、目の疲労回復・予防に効果があります。

1 水
揚げたさつまいもとはちみつで秋のデザート
鶏肉のさっぱり煮
- ハニーポテト
- カリフラワーとベーコンのソテー

2 木
豚肉にからめたみそだれがごはんにぴったり
豚肉のかわり揚げ
- キャベツとコーンのソテー
- じゃがいものそぼろあんかけ
- きゅうりの中華づけ

3 金
チンゲン菜はビタミンやミネラル豊富な緑黄色野菜
チキンハムカツ
- ブロッコリーのスープ煮
- チンゲン菜とツナの炒め物
- 五目豆

6 月
里いもやおもちを取り入れたお月見献立
平つくねの照り焼き
- ほうれん草のおひたし
- 五色きんぴら
- 里いものから揚げ
- ●十五夜もち

7 火
豚肉のビタミンB_1で疲労回復
ポークチャップ
- 白菜のじゃこ炒め
- さつまいもとこんぶの煮物
- ●すまし汁【東灘区】

8 水
みそを使った赤っぽい色から名付けられた鉄火丼
鉄火煮
- 春雨中華サラダ(中華ドレッシング)
- ひじきの煮物
- ●すまし汁【灘区】

9 木
人気のマーボー豆腐をカレー味でアレンジ
カレーマーボー豆腐
- じゃがいものうま煮
- ほうれん草のソテー
- ●すまし汁【兵庫区・北区】

10 金
秋が旬のサケをフライにおいしさをぎゅっと閉じこめて
サケのフライ
- キャベツとツナのソテー
- ミートボールのあんかけ
- チンゲン菜ともやしのオイスター炒め

13 月
スポーツの日

14 火
ほんのり甘いさつまいもホクホクの食感を楽しんで
ハッシュドビーフ
- さつまいもコロッケ
- 豚肉と大根の炒め煮
- チンゲン菜とわかめの炒め物

15 水
ちりめんじゃこのカルシウムで骨を丈夫に
鶏肉のうま煮
- じゃがいもとひじきの煮物
- ちりめんキャベツ

16 木
白身魚のホキを塩・こしょうでシンプルなから揚げに
ホキのから揚げ
- 大根のナムル
- さつまいものうま煮
- いんげんと竹輪のあえ物
- ●ブルーベリーゼリー

17 金
サクサクのカツにあたたかいソースをそえて
ポークカツのデミグラスソースかけ
- ボイルキャベツ
- 筑前煮
- アスパラのソテー

20 月
アジはうま味たっぷり味が良い魚
アジのつけ焼き
- キャベツのごま酢あえ
- 親子煮
- カレー肉そぼろ

21 火
しょうがで胃腸の働きを活発に
豚肉のしょうが炒め
- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- 白菜の煮びたし
- ●わかめスープ【東灘区】

22 水
きのこのあんがかかった季節を味わうハンバーグ
ハンバーグのきのこあんかけ
- 竹輪のゆかり揚げ
- チンゲン菜とベーコンのソテー
- ●わかめスープ【灘区】

23 木
ごま油が香ばしい彩りのよい中華炒め
豚肉とキャベツの中華炒め
- 切干し大根のカレー炒め
- ひじき入り揚げぎょうざ
- ●わかめスープ【兵庫区・北区】

24 金
トウバンジャンをきかせたごはんによく合うピリ辛煮
鶏肉のピリ辛煮
- ツナポテト
- 厚揚げと青菜のみそ煮

27 月
ひじきは成長期に大切な鉄分・カルシウムが豊富
鶏肉とコーンのトマト煮
- がんもどきとひじきの煮物
- なます
- ●のりかつおふりかけ

28 火
ほかほかのカレーとカツは相性抜群
ベジタブルカレー
- ビーフミンチカツ
- 白菜の甘酢あえ
- ブロッコリーとイカの炒め物

29 水
ユーリンチーは揚げ鶏にねぎだれをかけた中国料理
ユーリンチー
- いんげんのおかかソテー
- きゅうりと大根のこんぶあえ
- ほうれん草とコーンのソテー

30 木
カレー風味が食欲をそそる彩りのよいアイデアメニュー
サワラのたつた揚げ
- パプリカのソテー
- 春雨入り野菜いっぱい彩りきんぴら
- くきわかめの煮物

中学生のアイデアメニュー 優秀賞

31 金
たんぱく質がたっぷりとれる豚肉と大豆のトマト煮込み
ポークビーンズ
- ワカサギのカレー揚げ
- きゅうりとしらすの酢の物
- ●かぼちゃプリン

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

10月の予約しめきり

予約方法	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード	払込用紙	
自動予約	9/1AM	8/31	9/1に自動予約
インターネット予約	9/20	9/18	9/20までに手続き

・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ月単位で予約します。
・給食の実施日は学校、学年によって異なります。

お問い合わせ先
神戸市中学校給食コールセンター TEL 052-732-8948
(株式会社フューチャーイン)
受付時間／平日9:00～17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。
神戸市中学校給食
神戸市教育委員会事務局健康教育課

春雨入り野菜いっぱい彩りきんぴら

中学校給食アイデアメニュー 2024年度入賞 第6弾

野菜や春雨の食感と、カレー粉のアクセントが食欲をそそるメニュー

材料（4人分）

春雨(乾)……20g
豚ひき肉……120g
にんじん…… 50g
だいこん…… 120g
にら……40g
なたね油 …… 小さじ1/3
料理酒 …… 小さじ1/3
砂糖 …… 大さじ1
濃口醤油 …… 小さじ2
白ごま …… 小さじ2/3
ごま油 …… 少々
カレー粉 …… 小さじ1/2

Recipe

作り方

1. 春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。
2. にんじん・だいこんは約3ミリ×5センチのせん切り、にらは約3センチの長さに切る。
3. なたね油を熱し、豚ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。
4. にんじん・だいこんを入れて炒め、にら・春雨を入れて炒める。
5. 砂糖・濃口醤油を入れ、ごまをふり入れる。
6. 最後にごま油とカレー粉を入れる。

SYOKUIKU TIMES 10月

実りの秋 旬の食べ物をいただきましょう

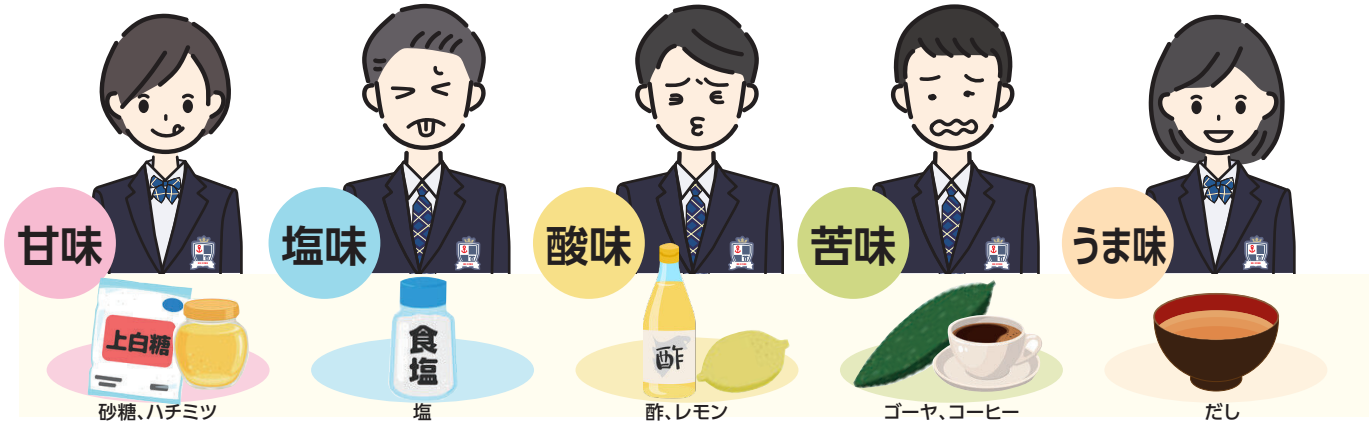
暑さが和らぎ過ごしやすくなってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…と言われるように、何をするのにも良い季節ですね。秋は“実りの秋”とも呼ばれ、新米をはじめ、多くのおいしいものが出回る季節でもあります。給食にも、サケ・さつまいも・里いも・きのこなどを取り入れています。今が旬の秋の味覚を味わっていただきましょう。

よく味わって味覚を育てよう

みなさんはどんな“味”が好きですか?好みは人によって様々ですが、「甘い物・軟らかい物」に比べて、「酸っぱい・苦い・硬い・粘りがある」などの食べ物は苦手と感じる人が多いようです。“色々な味や食感を経験し、好き嫌いなく食を楽しんでほしい”そんな願いをこめて、給食でも様々な食べ物や味付けを取り入れています。食べる時に“味わう”ことを意識して、味覚を育ててください。

5つの基本味と代表的な食べ物

私たちは“味”を舌や口の中にある味蕾(みらい)で感じています(味覚)。
なお「辛い・渋い」というのは口の中の刺激として感じています(触覚)。



味以外にも、料理の見た目や温度、香り、舌ざわり、歯ごたえの他、食べる時の雰囲気や自分の体調などでも「おいしさ」の感じ方は変わります。