

11 2025年 神戸市中学校給食 11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た



スプーンがあると
食べやすい日



温かいカレー等が
ついて日



デザートが
ついて日

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

給食で取り組む地産地消

学校給食では、兵庫県産米や神戸市産野菜・兵庫県産食材等を優先使用するなど、地産地消の推進に積極的に取り組んでいます。

今月のみそ汁には神戸市北区産の大豆・米を使つた「神戸市産みそ」を使用する予定です。

11/21(金) 兵庫県特産ランチ

兵庫県産の食材を集めた給食です。

ごはん

小松菜コロッケ

スパゲティソテー

牛肉とキャベツの甘辛炒め

チンゲン菜とツナの炒め物

いちじくゼリー

兵庫県産米

兵庫県産小松菜

兵庫県産パスタ

BE KOBE農産物(こうべ旬菜)キャベツ

BE KOBE農産物(こうべ旬菜)チンゲン菜

兵庫県産いちじく

汁物の日

区ごとで提供日がちがいます!

春雨スープ

11日(金) 兵庫区

12日(土) 東灘区

13日(日) 灘区・北区

みそ汁

18日(金) 兵庫区

19日(土) 東灘区

20日(日) 灘区・北区

3月



4火

兵庫県産の海苔で作ったつくだに

鶏肉の黒糖煮

- カレー肉じゃが
- れんこんのきんぴら
- つくだに(兵庫のり)

5水

チャプチェは春雨を使った韓国料理

マスのから揚げ

- キャベツとコーンのソテー
- チャプチェ
- 肉豆腐

6木

消化を助ける酵素
アミラーゼを含む大根

厚揚げと牛肉の ピリ辛みそ炒め

- ひじき入り揚げぎょうざ
- 大根のナムル

7金

たっぷりの野菜を使った
具だくさんの八宝菜

八宝菜

- 竹輪のゆかり揚げ
- ひじきと油揚げの煮物
- ピーチミニゼリー

10月

ハンバーグとペンネに
温かいトマトソースをかけて

ハンバーグの トマトソースかけ

- ペンネソテー
- きゅうりと大根のツナあえ
- カリフラワーのソテー

11火

ビタミン豊富で
甘味たっぷりの白菜

牛肉のうま煮

- ささみカツ
- 白菜の煮びたし

● 春雨スープ
【兵庫区】

12水

韓国でも人気メニューの
タッカンジョン

タッカンジョン

- ボイルブロッコリー
(ごまドレッシング)
- なすと豚肉の甘辛炒め
- ほうれん草のおひたし

● 春雨スープ
【東灘区】

13木

兵庫県産の小松菜で
作った小松菜まんじゅう

大和煮

- 小松菜まんじゅうのあんかけ
- きゅうりとしらすの酢の物

● 春雨スープ
【灘区・北区】

14金

牛肉とさつまいもでほくほく
おいしいアイデアメニュー

サワラの照り焼き

- もやしのソテー
- ほくほく肉さつま
- ミートボールのケチャップ風味

中学生の
アイデアメニュー 優秀賞

17月

コチジャンが味の決め手の
ヤンニョムポーク

ヤンニョムポーク

- 牛肉の卵とじ
- ほうれん草とウインナーのソテー
- 食べる小魚(芋けんぴ入り)

18火

ビタミンCが豊富で
免疫力を高めるブロッコリー

タラの 野菜あんかけ

- 焼鳥風煮
- ブロッコリーのごま酢あえ

● みそ汁
【兵庫区】

19水

カルシウム・鉄分が
豊富なチンゲン菜

牛肉とじゃがいもの 炒め煮

- たまねぎ天の煮びたし
- キャベツとツナのソテー

● みそ汁
【東灘区】

20木

里いもと牛肉を使った
いも煮は山形県の郷土料理

ユーリンチー

- いんげんのおかかあえ
- いも煮
- ひじきの煮物

● みそ汁
【灘区・北区】

21金

兵庫県のおいしい食材を
味わう兵庫県特産ランチ

小松菜コロッケ

- スパゲティソテー
- 牛肉とキャベツの甘辛炒め
- チンゲン菜とツナの炒め物
- いちじくゼリー

24月

振替休日

25火

野菜たっぷりのたれを
かけてさっぱりと

豚肉の なんばんづけ

- 大根のうま煮
- こんぶ豆
- ごまさけふりかけ

26水

甘酢とカレー味のバランスが
よいカレーマリネ

クリームシチュー

- カツオのフライ
- チンゲン菜と豚肉のソテー
- カリフラワーのカレーマリネ

27木

人気の中華料理を
組み合わせた献立

揚げ春巻 揚げエビしゅうまい

- マーボー豆腐
- きゅうりの中華づけ

28金

ヒメダイの上品な
うま味を塩焼きで

ヒメダイの塩焼き

- キャベツと豚肉のソテー
- ツナポテト
- カレー肉そぼろ

11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	10/1AM	9/30	10/1に自動予約
インターネット予約	10/20	10/19	10/20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

ほくほく肉さつま

さつまいもとたまねぎの甘味が合わさった
様々な年代の人に好まれるやさしい味

材 料 (4人分)

さつまいも……………	200g	
牛もも肉……………	100g	だし…………… 80ml
たまねぎ……………	100g	砂糖…………… 大さじ1
なたね油……………	小さじ1/2	濃口醤油…………… 小さじ2
料理酒……………	小さじ1	みりん…………… 小さじ2/3



作 り 方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもは乱切りにし、水にさらす。
(きれいに洗い、皮ごと使ってもよい)
たまねぎは約1センチ×5センチのくし形に切る。
- ③ なたね油を熱し、牛肉を炒め、料理酒をふり入れる。
- ④ たまねぎ・さつまいもを入れて炒める。
- ⑤ だしと調味料を入れ、煮る。

Recipe

中学校給食 アイデアメニュー

2024年度
入賞
第7弾

SYOKUIKU TIMES 11月

11月24日は「和食の日」

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産として登録され、世界から注目されています。11月24日は「和食の日」です。これは「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)の語呂合わせから制定されました。和食のマナーを意識して和食を味わい、魅力を感じ、日本の食文化について考える機会にしましょう。

和食の4つの特徴

多様な食材

海、山、里と豊かな自然に恵まれた日本は、地域ごとに様々な食材を使い、料理に工夫を凝らしています。和食に欠かせない「だし」には「うま味」があり、食材の味を引き立て調和させてくれます。



栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする食事スタイルは、健康的な栄養バランスを保つとされています。



自然の美しさ

食材の旬や季節感を表現したり、器や飾り付けで楽しむなど、自然の美しさを表現するのも特徴です。



年中行事との関わり

正月などの年中行事では、特別な料理を用意して家族や地域の人々と食事を共有し、絆を深めてきました。

