

# 2025年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついていきます

**ピックアップ**  
今月のPICK UPメニュー

**2木 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「秋の収穫を祈る」「秋の収穫に感謝する」という意味を含めて、だんごや秋の収穫物をお供えし、すすきを飾ります。

**秋の味覚「さつまいも」**

さつまいもは、エネルギー源となる糖質や腸内環境を整える食物繊維、ビタミンCが豊富です。

**3金 「さつまいもコロケ」**

**24金 「ハニーポテト」**

**28火 「さつまいものうま煮」**



<p><b>1水</b> みそを使った赤っぽい色から名付けられた鉄火煮</p> <p>白菜の甘酢あえ かぼちゃと鶏だんごのうま煮</p> <p>ごはん 鉄火煮</p>	<p><b>2木</b> 里いもやおもちを取り入れたお月見献立</p> <p>十五夜もち</p> <p>里いものから揚げ 鶏肉のさっぱり煮</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p><b>3金</b> 鶏肉とレバーをカレー粉でスパイシーに</p> <p>鶏肉のスパイシー煮 さつまいもコロケ</p> <p>ごはん チンゲン菜とコーンのスープ</p>		
<p><b>6月</b> さっぱり味のピクルスはきゅうりの食感も楽しんで</p> <p>きゅうりのピクルス ツナポテト</p> <p>パン 鶏肉とコーンのトマト煮</p>	<p><b>7火</b> 白身魚のホキを塩・こしょうでシンプルながら揚げに</p> <p>五目豆 ホキのから揚げ</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p>	<p><b>8水</b> ごま油が香ばしい彩りのよい中華炒め</p> <p>きゅうりと大根のこんぶあえ チキンハムカツ</p> <p>ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め</p>	<p><b>9木</b> 甘辛味でごはんによく合う鶏肉の照り煮</p> <p>キャベツのごま酢あえ 鶏肉の照り煮</p> <p>ごはん 野菜スープ</p> <p>のりかつおふりかけ</p>	<p><b>10金</b> 沢煮椀の味の決め手はしょうがとこしょう</p> <p>がんもどきとひじきの煮物 マスの塩焼き</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>
<p><b>13月</b></p> <p><b>スポーツの日</b></p>	<p><b>14火</b> おろし大根のたれでさっぱりおいしいハンバーグ</p> <p>じゃがいもとひじきの煮物 和風おろしハンバーグ</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のスープ</p>	<p><b>15水</b> 秋が旬のサケをフライにおいさをぎゅっと閉じこめて</p> <p>カリフラワーとベーコンのソテー サケのフライ</p> <p>パン チキンポトフ</p> <p>ブルーベリージャム</p>	<p><b>16木</b> アジはうま味たっぷり味が良い魚</p> <p>キャベツとツナのソテー アジのつけ焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p><b>17金</b> フォーガーは米粉の平めんを使ったベトナム料理</p> <p>なます 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん フォーガー</p>
<p><b>20月</b> たんぱく質がたっぷりとれる豚肉と大豆の洋風煮込み</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー 平つくねの照り焼き(2コ)</p> <p>パン ポークビーンズ</p>	<p><b>21火</b> ユーリンチーは揚げ鶏にねぎだれをかけた中国料理</p> <p>白菜のじゃこ炒め ユーリンチー</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p><b>22水</b> 2種類の辛みそで程よくピリ辛お箸がすすむ炒め物</p> <p>白菜の煮びたし じゃがいものうま煮</p> <p>ごはん 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め</p>	<p><b>23木</b> 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</p> <p>春雨入り野菜いっぱい 彩りきんぴら</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p><b>24金</b> 揚げたさつまいもとはちみつで秋のデザート</p> <p>ハニーポテト 小松菜ともやしのオイスター炒め</p> <p>ごはん ハッシュドビーフ</p>
<p><b>27月</b> 「ジュリエヌ」はフランス語で細いせん切りのこと</p> <p>キャベツとコーンのソテー ビーフミンチカツ</p> <p>パン ジュリエヌスープ</p>	<p><b>28火</b> カルシウムや鉄分が豊富な切干し大根をツナと炒めて</p> <p>さつまいものうま煮 切干し大根のツナ炒め</p> <p>ごはん カレーマーボー豆腐</p>	<p><b>29水</b> 秋の味覚を味わおう具だくさんのきのこ汁</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>ちりめんキャベツ 豚肉のかわり揚げ</p> <p>ごはん きのこと汁</p>	<p><b>30木</b> チンゲン菜はビタミンやミネラル豊富な緑黄色野菜</p> <p>ひじきの煮物 チンゲン菜とツナの炒め物</p> <p>ごはん 鶏肉のうま煮</p>	<p><b>31金</b> 豚肉のビタミンB<sub>1</sub>で疲労回復</p> <p>ワカサギのカレー揚げ ポークチャップ</p> <p>ごはん 豆腐と野菜のスープ</p> <p>ごまわかめふりかけ</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

# 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す

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。“色々な味や食感を体験し、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)。

 甘味	 塩味	 酸味	 苦味	 うま味
 砂糖、ハチミツ	 塩	 酢、レモン	 ゴーヤ、コーヒー	 だし

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。