

10月給食カレンダー

2025年

神戸市中学校給食

2地区



牛乳は毎回ついています

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

6月 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」という意味を込めて、だんごや秋の収穫物をお供えし、すきを飾ります。



秋の味覚「さつまいも」

17金 「さつまいもコロッケ」

24金 「さつまいものうま煮」

28火 「ハニーポテト」

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。

1 水 ユーリンチーは揚げ鶏にねぎだれをかけた中国料理

白菜のじゃこ炒め ユーリンチー

ごはん わかめスープ

2 木 さっぱり味のピクルスはきゅうりの食感も楽しんで

きゅうりのピクルス ツナポテト

パン 鶏肉とコーンのトマト煮

3 金 フォーガーは米粉の平めんを使ったベトナム料理

なます 豚肉のしょうが炒め

ごはん フォーガー

6月 里いもやおもちを取り入れたお月見献立

7火 沢煮椀の味の決め手はしょうがとこしょう

8水 2種類の辛みで程よくピリ辛お箸がすすむ炒め物

9木 「ジュリエンヌ」はフランス語で細いせん切りのこと

10金 白身魚のホキを塩・こしょうでシンプルながら揚げに

十五夜もち

里いものから揚げ 鶏肉のさっぱり煮

ごはん みそ汁

がんもどきとひじきの煮物 マスの塩焼き

ごはん 沢煮椀

白菜の煮びたし ジャガイものうま煮

ごはん 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め

キャベツとコーンのソテー ビーフミンチカツ

パン ジュリエンヌスープ

五目豆 ホキのから揚げ

ごはん 鶏肉のしょうが汁

スポーツの日

14火 豚肉のビタミンB1で疲労回復

ワカサギのカレー揚げ ポークチャップ

ごはん 豆腐と野菜のスープ

ごまわかめふりかけ

15水 チンゲン菜はビタミンやミネラル豊富な緑黄色野菜

ひじきのチングン菜とツナの炒め物

ごはん 鶏肉のうま煮

16木 秋の味覚を味わおう具だくさんのきのこ汁

かぼちゃプリン

ちりめんキャベツ 豚肉のかわり揚げ

17金 鶏肉とレバーをカレー粉でスパイシーに

鶏肉のスパイシー煮 コロッケ

ごはん チングン菜とコーンのスープ

20月 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

21火 みそを使った赤っぽい色から名付けられた鉄火煮

22水 ごま油が香ばしい彩りのよい中華炒め

23木 たんぱく質がたっぷりとれる豚肉と大豆の洋風煮込み

24金 カルシウムや鉄分が豊富な切干し大根をツナと炒めて

入賞 第6弾

春雨入り野菜いっぱい彩りきんぴら サワラのたつた揚げ

ごはん みそ汁

白菜の甘酢あえ かぼちゃと鶏だんごのうま煮

ごはん 鉄火煮

きゅうりと大根のこんぶあえ チキンハムカツ

ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め

ほうれん草とコーンのソテー 平つくねの照り焼き(2コ)

パン ポークビーンズ

さつまいものうま煮 切干し大根のツナ炒め

ごはん カレーマーボー豆腐

27月 甘辛味でごはんによく合う鶏肉の照り煮

28火 揚げたさつまいもとはちみつで秋のデザート

29水 アジはうま味たっぷり味が良い魚

30木 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

31金 おろし大根のたれでさっぱりおいしいハンバーグ

キャベツのごま酢あえ 鶏肉の照り煮

ごはん 野菜スープ

ハニー ポテト 小松菜ともやしのオイスター炒め

ごはん ハッシュドビーフ

キャベツとツナのソテー アジのつけ焼き

ごはん 肉じゃが

カリフラワーとベーコンのソテー サケのフライ

パン チキンポトフ

じゃがいもとひじきの煮物 和風おろしハンバーグ

ごはん 豚肉と野菜のスープ

春雨入り野菜いっぱい彩りきんぴら

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

中学校給食 アイデアメニュー

2024年度
入賞
第6弾

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

- 春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。
- 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。
- なたね油を熱し、豚ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。
- 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。
- 砂糖・濃口醤油を入れ、ごまをふり入れる。
- 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います。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。