

2025年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

3地区



牛乳は毎回ついていきます

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。

1水 『さつまいもコロッケ』

9木 『ハニーポテト』

29水 『さつまいものうま煮』



1水 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

ごはん

さつまいも
コロッケ

チンゲン菜と
コーンのスープ

2木 アジはうま味たっぷり
味が良い魚

キャベツと
ツナのソテー

ごはん

アジの
つけ焼き

肉じゃが

3金 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

パン

ツナポテト

鶏肉とコーンの
トマト煮

6月 里いもやおもちを
取り入れたお月見献立

十五夜もち

里いもの
から揚げ

ごはん

鶏肉の
さっぱり煮

みそ汁

7火 ごま油が香ばしい
彩りのよい中華炒め

きゅうりと
大根の
こんぶあえ

ごはん

チキン
ハムカツ

豚肉と
キャベツの
中華炒め

8水 おろし大根のたれで
さっぱりおいしいハンバーグ

じゃがいもと
ひじきの煮物

ごはん

和風おろし
ハンバーグ

豚肉と野菜の
スープ

9木 揚げたさつまいもと
はちみつで秋のデザート

ハニー
ポテト

ごはん

小松菜と
もやしの
オイスター炒め

ハッシュド
ビーフ

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

カリフラワーと
ベーコンの
ソテー

パン

サケの
フライ

チキンポトフ

ブルーベリージャム

13月

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

ごはん

ポーク
チャップ

豆腐と
野菜のスープ

ごまわかめふりかけ

15水 沢煮椀の味の決め手は
しょうがとこしょう

がんもどきと
ひじきの煮物

ごはん

マスの
塩焼き

沢煮椀

16木 2種類の辛みそで程よくピリ辛
お箸がすすむ炒め物

白菜の
煮びたし

ごはん

じゃがいもの
うま煮

豚肉と厚揚げの
ピリ辛炒め

17金 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

ごはん

ユーリンチー

わかめスープ

20月 甘辛味でごはんによく合う
鶏肉の照り煮

キャベツの
ごま酢あえ

ごはん

鶏肉の
照り煮

野菜スープ

のりかつおふりかけ

21火 白身魚のホキを塩・こしょうで
シンプルながら揚げに

五目豆

ごはん

ホキの
から揚げ

鶏肉の
しょうが汁

22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
煮物

ごはん

チンゲン菜と
ツナの炒め物

鶏肉のうま煮

23木 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

ごはん

豚肉の
しょうが炒め

フォーガー

24金 「ジュリエヌ」はフランス語で
細いせん切りのこと

キャベツと
コーンの
ソテー

パン

ビーフ
ミンチカツ

ジュリエヌ
スープ

27月 みそを使った赤っぽい色から
名付けられた鉄火煮

白菜の
甘酢あえ

ごはん

かぼちゃと
鶏だんごの
うま煮

鉄火煮

28火 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

春雨入り
野菜いっぱい
彩りきんぴら

ごはん

サワラの
たたつ揚げ

みそ汁

29水 カルシウムや鉄分が豊富な
切干し大根をツナと炒めて

さつまいもの
うま煮

ごはん

切干し大根の
ツナ炒め

カレー
マーボー豆腐

30木 秋の味覚を味わおう
具だくさんのきのこ汁

ちりめん
キャベツ

ごはん

豚肉の
かわり揚げ

きのこ汁

31金 たんぱく質がたっぷりとれる
豚肉と大豆の洋風煮込み

ほうれん草と
コーンのソテー

パン

平つくねの
照り焼き
(2コ)

ポーク
ビーンズ

※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りました。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。