

11月給食カレンダー

2024年

神戸市中学校給食



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よ



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

今月のPICK UPメニュー

～給食で取り組む地産地消～ 11/26(火)

学校給食では、神戸市産米や神戸市産野菜・兵庫県産食材等を優先して、積極的に使用しています。
今月のみそ汁には神戸市北区産の大豆・米を使った「神戸市産みそ」を使用する予定です。

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……神戸市産米使用

小松菜コロッケ……兵庫県産小松菜使用

スパゲティンテ……兵庫県産パスタ使用

牛肉とキャベツの甘辛炒め……こうべ旬菜 キャベツ使用

チンゲン菜とツナの炒め物……こうべ旬菜 チンゲン菜使用

ゆずゼリー……兵庫県産ゆず果汁使用



汁物の日

区ごとで提供日がちがいます!

春雨スープ

12日(東灘区・須磨区)

13日(兵庫区・長田区)

14日(灘区・北区・垂水区・西区)

みそ汁

19日(東灘区・須磨区)

20日(兵庫区・長田区)

21日(灘区・北区・垂水区・西区)

1金 しょうゆで下味
色よく揚げたたた揚げ

サワラの たた揚げ

- 大根のゆかりあえ
- フレンチサラダ
(フレンチドレッシング)
- 厚揚げのチリソース

4月



振替休日



5火

しょうがは胃腸の
働きを活発に

豚肉の しょうが炒め

- 鶏肉とマカロニのトマト煮
- ひじきと高野豆腐の炒り煮
- お米と野菜ふりかけ



6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

- もやしのナムル
- ツナポテト
- 小松菜とわかめの炒め物

7木

秋が旬の甘いさつまいもを
使ったコロッケ

さつまいも コロッケ

- 焼きそば
- 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め
- きゅうりのピクルス

8金

甘辛みそ味でごはんが
すすむかわり揚げ

豚肉のかわり揚げ

- キャベツのカレー風味
- じゃがいもとひじきの煮物
- 牛肉とごぼうのきんぴら

11月

ビタミン豊富なブロッコリー
の人気メニュー

ビーフカレー

- 白身魚のフライ
- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- ブロッコリーのガーリック炒め



12火

さとうきびをしぼって煮詰めた
黒糖はミネラルたっぷり

鶏肉の黒糖煮

- 牛肉とじゃがいもの炒め煮
- 大根のナムル
- 春雨スープ

●春雨スープ
【東灘区・須磨区】

13水

豚肉のビタミンB1で
疲労回復

ポークチャップ

- ひじき入り揚げぎょうざ
- 小松菜とさつま揚げの煮びたし

●春雨スープ
【兵庫区・長田区】

14木

食物繊維豊富なれんこんを
使ったアイデアメニュー

牛肉と野菜の カレー炒め

- 大根のうま煮
- れんこんのそぼろ炒め

(中学生の
アイデアメニュー 優秀賞)

●春雨スープ
【灘区・北区・垂水区・西区】

15金

里ももと牛肉を使いたいも煮は
山形県の郷土料理

マスのから揚げ

- もやしのソテー
- いも煮
- キャベツと豚肉のソテー

18月

さわやかなオレンジ
ジュースのソースがけ

鶏肉の オレンジソース

- キャベツとコーンのソテー
- 厚揚げと白菜の煮物
- パプリカのマリネ
- 食べる小魚



19火

ごぼうの食物繊維が
腸内環境を整える

ピリ辛肉じゃが

- ごぼうサラダ
(ごまドレッシング)
- タラのから揚げ

●みそ汁
【東灘区・須磨区】

20水

成長期に必要なタンパク質・
鉄分がとれる焼鳥風煮

焼鳥風煮

- ワカサギのから揚げ
- ブロッコリーとイカの炒め物

●みそ汁
【兵庫区・長田区】

21木

アジは旨味成分たっぷり
味がよい魚

アジのつけ焼き

- 小松菜とたくあんの炒め物
- ミートボールのケチャップ風味
- さつまいものレモン煮

●みそ汁
【灘区・北区・垂水区・西区】

22金

甘酢とカレー味のバランスが
程よいマリネ

鶏肉の照り煮

- カリフラワーのカレーマリネ
- きゅうりと大根のツナあえ
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮
- ピーチミニゼリー



25月

サケの鮮やかな色は
アスタキサンチン

サケの塩焼き

- アスパラのソテー
- ちくぜん煮
- 揚げじゃがいものごまあえ
- ミルクケーキ(コーヒー)



26火

兵庫県産の食材たっぷり
兵庫県特産ランチ

小松菜コロッケ

- スパゲティンテ
- 牛肉とキャベツの甘辛炒め
- チンゲン菜とツナの炒め物
- ゆずゼリー



27水

なすは油と相性抜群!
揚げておいしさアップ

鶏肉と揚げなすの みぞれ炒め

- さつまいもと豚肉のしょうが煮
- こんぶ豆

28木

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
- きゅうりと大根のおかかあえ
- カリフラワーとベーコンのソテー



29金

大豆のたんぱく質で
体づくりができる大和煮

大和煮

- キャベツのじゃこソテー
- かぼちゃのふくめ煮
- ごまさけふりかけ

