

2021年8、9月

月	火	水	木	金
			26 ごはん さばの塩焼き プロッコリー なすと豚肉のピリ辛炒め キャベツのごま炒め きゅうりとわかめのボン酢和え こまつなと油あげのみそ汁 牛乳	27 ごはん えびカツ タルタルソース 豚肉と切り干し大根の煮物 和風サラダ いりごと大豆のからめ和え もやしのカレースープ 牛乳
30 ごはん チリコンカーン きびなごフライ チーズ ひじきサラダ パインのシロップ漬け じゃが芋とにんじんのスープ 牛乳	31 ごはん 和風しょうゆからあげ 春雨サラダ こんにゃくのピリ辛炒め こまつなのおひたし わかめのみそ汁 牛乳	1 ごはん 牛肉と野菜のスタミナ炒め きゅうりとかにかまの酢の物 揚げしゅうまい かぼちゃの甘煮 豆腐と長ねぎのみそ汁 牛乳	2 ごはん あじフライ 変わりきんぴら キャベツの即席漬 ビーンズマヨサラダ 切り干し大根とこまつなのみそ汁 はっ酵乳(プレーン)	3 はいがパン ハンバーグバーベキューソース 野菜のカレー炒め プロッコリーのからしマヨ和え 粉吹き芋 ジュリエンスープ 牛乳
6 ごはん 冷しゃぶ かぼちゃコロッケ こまつなとえのきたけのおひたし こんにゃくのきんぴら ごぼうとにんじんのみそ汁 牛乳	7 ごはん タコライスの具 五目厚焼き玉子 チーズ にんじんしりしり キャベツの即席漬レモン風味 もずくのみそ汁 牛乳	8 ごはん 白身魚とじゃが芋のチリソース 冷やし中華風サラダ 青菜炒め パプリカマリネ もやしとにらの中華スープ 牛乳	9 麦ごはん 鶏肉の照り焼き 五目 栗ご飯の具 なすの揚げびたし 菊花風和え なめこのみそ汁 牛乳	10 ごはん かれいの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの炒め物 ひじきふりかけ かぼちゃサラダ 玉子とトマトのスープ 牛乳
13 ごはん 麻婆豆腐 肉野菜炒め もやしときゅうりのごま和え さつま芋の甘煮 こまつなとコーンの中華スープ 牛乳	14 平戸中生徒考案メニュー ごはん ワカサギフライ メカジキのにんにく醤油ソテー かぶの玉子炒め しらすとわかめのさっぱり和え 里芋の煮物 けんちん汁 牛乳	15 夏バテ予防 ごはん ヤンニョムチキンからあげ チャプチェ ナムル りんごのコンポート わかめスープ 牛乳	16 ごはん チキンとほうれんそうのクリーム煮 さばのハーブグリル にんじんのマリネ きのこソテー トマトスープ 牛乳	17 まごは(わ)やさしい ごはん 旨煮 いわしのかば焼き プロッコリー 金時煮豆 野菜のからし醤油和え じゃが芋とわかめのみそ汁 はっ酵乳(プレーン)
20	21 十五夜 ごはん 芋煮 鮭のきのごあんかけ キャベツとこまつなのごま醤油和え 月見団子 油揚げと大根のみそ汁 牛乳	22 夏バテ予防 ごはん 豚肉のソテー ビーマン ひじきの煮物 きゅうりの梅肉和え のり塩ポテト 生姜ソース 牛乳	23	24 パンズパン 白身魚フライ 豚肉と大豆のケチャップソテー キャベツのおかか和え ポテトとコーンのチーズ煮 ぶどうゼリー 牛乳
27 ごはん 肉じゃが ツナそぼろ ごぼうサラダ こまつなのごま和え わかめと長ねぎのみそ汁 牛乳	28 ごはん さばのみそだれかけ 和風サラダ 昆布豆 かぼちゃの天ぷら ミックスフルーツ 牛乳	29 夏バテ予防 ごはん 秋なすのドライカレー チキンサラダ ふかし芋 もののコンポート 押麦と野菜のスープ 牛乳	30 高田中生徒考案メニュー ごはん ハニージンジャーポーク・蒸し野菜 ひじきたつぶりきのこチーズオムレツ 三色きんぴら はま菜ちゃんのにらず炒め コーングラムチャウダー 牛乳	

〔月間献立表〕

2021年10月

横浜市教育委員会

月	火	水	木	金
				1日
				牛乳 ごはん とんかつ えびと秋野菜の玉子炒め ごま和え りんごのコンポート 豆腐とたまねぎのみそ汁
4日	5日【西寺尾小考案】	6日【県内産品】	7日	8日
牛乳 ごはん ポークカレー まめツナサラダ ポテトのチーズ煮 きびなごフライ ラ・フランスゼリー	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグてりやきソース ひじき煮・厚焼き玉子 なすの揚げびたし かぼちゃの甘煮 けんちん汁	牛乳 ごはん しゅうまい・焼きビーフン なすと豚肉のみそ炒め 青菜炒め ツナの中華和え 中華風コーンスープ	牛乳 麦ごはん タッカルビ チャプチェ カクテキ ひじきナムル わかめスープ	牛乳 ごはん 秋味ごはんの具 メンチカツ きなこわらびもち からししょうゆ和え さつまいものみそ汁
11日	12日	13日【県内産品】	14日	15日
牛乳 ごはん 鶏ごぼうご飯の具 焼きさばのみそだれがけ 即席漬け こんにゃくのおかか煮 ほうれん草と長ねぎのみそ汁	牛乳 ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ チーズ ブロッコリーのごましょうゆ和え 春雨スープ	牛乳 ごはん 豚丼の具 メカジキの竜田揚げ さつまいもと栗の甘煮 磯香和え わかめと麩のすまし汁	はっ酵乳（プレーン） ごはん サーモンフライ ほうれん草とポテトの玉子炒め ミックスビーンズソテー 鶏肉と野菜のレモンマリネ たまねぎとにんじんのスープ	牛乳 ごはん タンドリーチキン ひよこ豆のキーマカレー キャベツとカリフラワーのアチャール（和え物） じゃがいものサブジ（炒め物） ラッサム（スパイシートマトスープ）
18日【十三夜(行事食)】	19日【食育の日(和食献立)】	20日【県内産品】	21日	22日
牛乳 雑穀ごはん お月見つくね・うずら卵 変わり五目豆 ぶどうゼリー もやしとわかめのじゃこ和え かぶとこまつなのみそ汁	牛乳 ごはん 牛肉と野菜のすき煮 海藻サラダ 昆布豆 カツオの香味だれ なめこのみそ汁	牛乳 ごはん ハニーマスタードチキン 豚れんこんのトマトオリーブ炒め かぼちゃサラダ キャベツとかぶのソテー だいこんとこまつなのスープ	牛乳 ごはん 回鍋肉 春巻・ゆで野菜 のりしおポテト だいこんの甘酢和え しょうが風味スープ	牛乳 黒糖パン ペネミートソース かぼちゃコロッケ ブロッコリーのスープ煮 ビーンズマヨサラダ ほうれん草とたまねぎのスープ
25日【カップソース】	26日	27日【県内産品】	28日	29日
牛乳 ごはん 焼き鮭 秋の味覚たっぷり甘酢あん じゃがいものそばろ煮 こんにゃくのきんぴら 切り干し大根の中華和え	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ いりこと大豆のからめ和え ほうれん草ときのこのガーリック炒め かぶの中華スープ	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のみそマヨ炒め にんじんしりしり かぶの鶏そばろ煮 ひじきサラダ ミックスフルーツ（湘南ゴールドゼリー入り）	はっ酵乳(プレーン) ごはん 梅しそからあげ 変わりきんぴら 切り干し大根の煮物 わかめとじゃこのサラダ かきたま汁	牛乳 ソフトフランスパン 豚肉のガーリックトマトシチュー いかフライ ごぼうソテー ブロッコリーのツナマヨコーン和え きのこベーコンのスープ