

[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 ペンネミートソース かぼちゃコロケ 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

2021年11月 献立一覧

月	火	水	木	金
1 郷土料理(神奈川) ごはん 牛乳 牛鍋 ひじきとじゃが芋の煮物 こまつなとしらすのごま酢和え キャベツと豚肉の炒め物 けんちん汁	2 ごはん 牛乳 キーマカレー ほうれんそうチキンカレー 粉吹き芋 コールスロー かぶとにんじんのスープ	3	4 ごはん 牛乳 豚肉のヨーグルト味噌漬け焼き れんこんとツナのトマト炒め ブロッコリーとウインナーのソテー キャベツの甘酢サラダ たまねぎとみずなのスープ	5 ごはん (はっ酵乳(プレーン)) 洋風スパイスから揚げ 野菜のレモンマリネ こまつなのジンジャーソテー ビーンズマヨサラダ トマトスープ
8 郷土料理(中部) ごはん 牛乳 静岡おでん みそカツ 白桃のコンポート ほうれん草ときのこの炒め物 おでんのだし	9 ごはん 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ こまつなとエリンギのソテー きびなごフライ じゃが芋とにんじんのスープ	10 郷土料理(四国) ごはん 牛乳 かわいいの野菜あんかけ れんぶ もやしとわかめの土佐酢和え さつま芋の甘煮 温州みかんゼリー	11 カゴメ&生徒考案 ごはん 牛乳 トマトタッカルビ 野菜ナムル かぼちゃあんのトック チーズ 豚肉と玉子のしょうが風味スープ	12 国際理解(フランス) ソフトフランスパン 牛乳 サーモンのムニエル ブロッコリー ポテリヨネーズ ラ・フランスコンポート きこのマリネ ジュリエンヌスープ
15 郷土料理(九州) ごはん 牛乳 筑前煮 さばの塩こうじ焼き こまつなとキャベツのごま和え かぼちゃの甘煮 水炊き風スープ	16 ごはん 牛乳 豚井の具 はくさいとまいたけの煮びたし きんぴらごぼう さつま芋とりんごの甘煮 わかめのみそ汁	17 郷土料理(沖縄) ごはん 牛乳 フーチャンブルー クーブイリチー パインのシロップ漬け にんじんしりしり あおさのみそ汁	18 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ しゅうまい 杏仁豆腐 チンゲンサイとえのきたけの中華スープ	19 まごは(わ)やさしい ごはん (はっ酵乳(プレーン)) ぶりの照り焼き 五目豆 ポテトサラダ しめじと玉子の炒め物 わかめのすまし汁
22 郷土料理(北海道) ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー 豚肉と大根の煮物 昆布豆 じゃがバター はくさいとにんじんのスープ	23	24 郷土料理(京都) ごはん 牛乳 まいづる肉じゃが 揚げだし豆腐 きなこわらびもち しば漬け和え 湯葉とみずなのすまし汁	25 ごはん 牛乳 星型コロッケ (かにクリームコロッケ) 肉野菜炒め ひじきふりかけ もやしと鶏ささみのごま和え 豆腐となめこのみそ汁	26 カゴメ&生徒考案 バンズパン 牛乳 さばのカレー焼き 野菜のコンソメ煮 切り干し大根の煮物 ほうれんそうのサラダ ラタウイユソース
29 郷土料理(東北) ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 冷汁 わかめときゅうりのポン酢和え りんごのコンポート けの汁	30 ごはん 牛乳 ハンバーグ はくさいのマヨサラダ ブロッコリーのツナ炒め じゃが芋とにんじんのソテー 和風おろしソース			