

[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 クーパイリチー 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 | | | |