



令和4年

11月横浜市中学校給食献立表



栄養表記について

① エネルギー ② たんぱく質
※ごはんやおかず・汁物・牛乳の栄養価です。
※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。

1日 Pickup

秋の味覚



**白菜とまいたけの煮びたし
さつま芋の甘煮**

秋の味覚がたっぷり!

11日 Pickup



カナダ料理
横浜港とバンクーバー湾(カナダ)は姉妹港か

メープルマスタードチキン
サーモンとほうれん草のクリーム煮・ブーティン

メープルマスタードチキン
メープルシロップを使用しています。メープルシロップはカナダの名産品です。

ブーティン
フライドポテトにチーズやソースをかけた甘いタレをかきつけたカナダの家庭料理です。

サーモンとほうれん草のクリーム煮
サーモンはカナダの名産品です。

24日 Pickup



塩こうじでおいしさアップ!

さばの塩こうじ焼き

MON

**2日 おでんの
おいしい食べ方**



カップのだし汁に
おでんの具を
つけて食べる

7

牛乳
ごはん

■ キーマカレー

- いかフライ
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- キャベツとエリンギのソテー
- ◇ トマトスープ

844kcal 31.4g

14

牛乳
ごはん

■ 八宝菜

- 春巻
- ブロッコリーのぼん酢和え
- チンゲン菜としめじの炒め物
- ◇ 中華玉子スープ

803kcal 31.5g

21

牛乳
ごはん

■ ビビンバ(肉・卵)

- ナムル
- 魚とえびの揚げつみれ
- 白菜のじゃこ炒め
- ◇ 温州みかんゼリー

826kcal 32.5g

28

牛乳
ごはん

■ 麻婆豆腐

- 揚げぎょうざ
- もやしとわかめの甘酢和え
- ブロッコリーと玉子の炒め物
- ◇ チンゲン菜の中華スープ

853kcal 30.0g

TUE

秋の味覚たっぷりデー

1

牛乳
ごはん

■ 白身魚フライ

- 白菜とまいたけの煮びたし
- さつま芋の甘煮
- 牛肉としらたきの炒め物
- ◇ ほうれん草とねぎのみそ汁

815kcal 30.0g

8

牛乳
ごはん

■ 豚肉と野菜のしょうが炒め

- さばの塩焼き
- 湯葉ときのこの煮物
- みかんのシロップ漬け
- ◇ じゃが芋と小松菜のみそ汁

824kcal 36.9g

15

牛乳
ごはん

■ チリコンカーン

- キャベツとしらすのソテー
- チーズ
- かぼちゃサラダ
- ◇ りんごゼリー

833kcal 30.7g

22

牛乳
ごはん

■ ハンバーグ和風ソース

- さつま揚げと大根のカレー煮
- のり塩ポテト
- ブロッコリーのおかか和え
- ◇ 豚汁

804kcal 32.4g

29

牛乳
ごはん

■ 鯖と里芋のみそだれがけ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- 昆布豆
- ほうれん草のおひたし
- ◇ 沢煮梅

805kcal 36.1g

WED

2

牛乳
ごはん

■ おでん

- ◇ おでんのだし
- 豚肉のごままぶし
- 磯香和え
- バインアップルのシロップ漬け

おでんのおいしい食べ方 参照

800kcal 36.5g

9

牛乳
ごはん

■ 鶏肉と凍り豆腐の煮物

- もやしと小松菜の甘酢和え
- いりこのごまがらめ
- きなこわらびもち
- ◇ ごぼうのみそ汁

846kcal 36.3g

16

牛乳
ごはん

■ 小腸フライ

- さつま芋のそぼろあんかけ
- キャベツの即席漬け
- ちくわと小松菜の煮びたし
- ◇ 大根と油揚げのみそ汁

847kcal 30.6g

23

勤労感謝の日

30

牛乳
ごはん

■ 冬の野菜あんかけ

- 大根とわかめのツナボンと和え
- しらすとじゃが芋のしょうが炒め
- りんごの甘煮
- ◇ 小松菜とひじきのみそ汁

802kcal 33.1g

THU

3

文化の日

10

牛乳
ごはん

■ とんカツ

- 五目豆
- 小松菜としらすのごまじょうゆ和え
- かぼちゃの甘煮
- ◇ 豆腐となめこのみそ汁

800kcal 31.8g

17

牛乳
ごはん

■ 牛肉のデミグラスソース煮込み

- コロッケ
- ほうれん草とコーンのソテー
- ごぼうサラダ
- ◇ かぶとにんじんのスープ

804kcal 30.7g

24

牛乳
ごはん

■ 豚肉と大根の煮物

- さばの塩こうじ焼き
- 金時煮豆
- 小松菜としめじのごまじょうゆ和え
- ◇ わかめとねぎのみそ汁

801kcal 37.6g

25

牛乳
ごはん

■ ポークピカタ

- トマトソース
- 和風サブゲティ
- キャベツのサラダ
- ラ・フランスのコンポート
- ◇ じゃが芋とにんじんのスープ

802kcal 32.7g

FRI

4

牛乳
ごはん

■ 鶏肉の竜田揚げ

- ツナジャガ
- ひじきふりかけ
- 小松菜ともやしのからしじょうゆ和え
- ◇ 豆腐と水菜のみそ汁

820kcal 32.1g

11

牛乳
ごはん

■ メープルマスタードチキン

- サーモンとほうれん草のクリーム煮
- ブーティン
- 黄桃のコンポート
- ◇ ジュリエンヌスープ

811kcal 39.8g

18

牛乳
ごはん

■ 鶏肉と野菜の甘酢炒め

- 揚げしゅうまい
- チンゲン菜の中華和え
- 杏仁豆腐
- ◇ わかめと大根の中華スープ

828kcal 31.6g

25

牛乳
ごはん

■ ポークピカタ

- トマトソース
- 和風サブゲティ
- キャベツのサラダ
- ラ・フランスのコンポート
- ◇ じゃが芋とにんじんのスープ

802kcal 32.7g

2日 Pickup



おでん

カップのだし汁に
おでんの具をつけて食べましょう!

17日 Pickup



牛肉のデミグラスソース煮込み

デミグラスソースや
赤ワインでじっくり煮込みます

30日 Pickup



冬の野菜あんかけ大根とわかめのツナボンと和え

しらすとじゃが芋のしょうが炒め・りんごの甘煮・小松菜とひじきのみそ汁

南中学校
第3学年
齋藤 真奈さん考案

生徒
考案
賞状

中学校給食メニューコンクール
優秀賞受賞献立

野菜たっぷり、かぜにも食べやすいメニュー!

担当栄養士より



火曜日は
秋の味覚たっぷりデー!
秋に旬を迎える食べ物を
たくさん使います♪

食具持参のお願い
おかずに合わせて、箸、スプーン等、清潔な食具を忘れずに持ってきてください!

11月23日は 勤労感謝の日 中学校給食に関わる人々の 仕事や思いを知ろう!!

食材発注

教育委員会から指示のあった食材を必要な量注文します

株式会社山崎フードサービス 栄養士 佐藤さん

教育委員会の栄養士から献立の説明を受けます

検品

注文した通りの品質のよいものが届いているかチェックします

株式会社美幸軒 栄養士 岡部さん

作る量が毎日違うので、間違いないようしっかりと確認します。

アレルギート情報も間違いないかな

調理

食材を袋から出す際も異物がいないか袋ずつ確認します

ハーベスト株式会社 栄養士 吉川さん

「苦手なものが今日の給食では食べられた」「普段はあまり食べないけど食べてみた」など、給食を通して皆さんの発見をしてくれると嬉しいです。そしてぜひ残さず食べてほしいです！私も給食で苦手なナスに毎回チャレンジしています。

盛付

炒め物、煮物、和え物やスープなど蒸気式回転釜と呼ばれる大きな釜で100kgを超えて食材をムラがないようにかき混ぜています。大きなヘラを使用して混ぜる作業はとても重労働で、蒸気の熱気もあり大変ですが、とてもやりがいのある仕事です。

ハーベスト株式会社 調理主任 土田さん

配膳

10段もあるオープンで盛ります

揚げ物はフライヤーで

髪の毛が出ないように

どんなに暑くても鼻までマスク

清潔で手元が見えにくい...

ほぞり一つついていないようにローラーがけ

献立

献立テーマ 野菜たっぷり、かぜにも負けないメニュー

南中学校 第3学年 齋藤 真奈さん

11月30日水

優秀賞受賞献立

令和3年度に実施した「第2回中学校給食メニューコンクール」は、18校から137点の応募がありました。栄養や地産地消、旬の食材等が考えられた魅力ある献立の中から、審査の結果、10点が優秀賞を受賞しました。

工夫したところ

いりごりを考え、冬野菜を使いながらも、6つの食品群がバランスよく入るように工夫しました。他にも、19℃くらいになっておいしく食べられるものを選び、料理の味もおいしく考えたりして作りました。

- ごはん
- 冬の野菜あんかけ
- 大根とわかめのツナボンネ
- しらすとじゃが芋のしょうが炒め
- りんごの甘露煮
- 小松菜とむぎのみそ汁

盛付

おいしく見えるように！

間違えないように集中

ふたをしめる時に最終確認

株式会社山崎フードサービス 栄養士 高橋さん

配膳

キャベツやもやしは1度に炒めると水分が出るため、できるだけ少量ずつに分けて炒め、仕上げをよくしています。かぼちゃのように煮崩れしやすい食材は特に注意して調理しています。生徒のみなさんには、野菜のシャキシャキ感や、盛付のきれいさにも気づいてもらえたらうれしいです。

株式会社山崎フードサービス 調理主任 高橋さん

配膳

大量調理では多い時には100kgもの食材を混ぜるので、とても重たく、体力勝負です。また、量が多いと鍋の底で焦げやすくなってしまうため、焦げないように手早く炒めたり、調味料は事前に計量しておいたり、おいしい料理をお届けできる工夫して調理しています。

株式会社山崎フードサービス 調理主任 柿本さん

積込

車に積み込みます

数校や学校をよく確認！

配送

学校で配膳員さんが数や温度の確認などを行います

生徒に確実に届くように見守ります

配送

生徒のみなさんのもとへ

第2回 中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

11月30日水

南中学校 第3学年 齋藤 真奈さん

献立テーマ

野菜たっぷり、かぜにも負けないメニュー

令和3年度に実施した「第2回中学校給食メニューコンクール」は、18校から137点の応募がありました。栄養や地産地消、旬の食材等が考えられた魅力ある献立の中から、審査の結果、10点が優秀賞を受賞しました。

工夫したところ

いりごりを考え、冬野菜を使いながらも、6つの食品群がバランスよく入るように工夫しました。他にも、19℃くらいになっておいしく食べられるものを選び、料理の味もおいしく考えたりして作りました。

- ごはん
- 冬の野菜あんかけ
- 大根とわかめのツナボンネ
- しらすとじゃが芋のしょうが炒め
- りんごの甘露煮
- 小松菜とむぎのみそ汁

食事で四季を楽しもう!

毎週火曜日は 秋の味覚たっぷりメニュー

「実りの秋」「収穫の秋」というように、秋には多くの食べ物が旬を迎えます。11月の中学校給食では、特に毎週火曜日を「秋の味覚たっぷりデー」として、秋の味覚を多く取り入れています。旬の食材は栄養価も高いため、秋の味覚をたくさん食べましょう!

中学校給食公式Instagramをはじめました

日々の献立紹介、栄養士によるメッセージ動画、食の豆知識など、様々な魅力をお届けしています♪

フォローはこちらから! @school_lunch_yokohama_official

中学校給食に関するご案内

中学校給食を利用するためには利用者登録(無料)が必要です。給食費の支払いは前払いです。

中学校給食費 1食 330円(ごはん・おかず・汁物・牛乳)

牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金分を差し引きます。ごはんのサイズは3種類(小・中・大)から選べます。国産や地産、旬の食材を多く取り入れるなど充実した内容で提供していきます。

STEP 1 利用登録

お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録(無料)をします。

STEP 2 注文

アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。

① 定期注文

学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入れることができます。

② カレンダーから注文

注文したい日をカレンダーから選んで注文します。

③ 当日注文

給食を食べる日の前日15時から当日7時30分まで注文可能です。

※ごはん(中)・おかず・汁物のセットでの提供となります。
※当日注文は数に限りがありますので、なるべく事前に注文をお願いします。

STEP 3 給食の受け取り

昼食の準備時間に、学校で指定された場所で受け取ります。

中学校給食サポートセンター 045-550-5400 (平日9時～17時)

中学校給食について、詳しくはウェブページをご覧ください。

横浜市 中学校給食 検索

2日 Pickup

横浜吉田中学校
第2学年
園田歩さん考案

生徒
考案



**中学校給食メニュー
コンクール優秀賞受賞献立**
コロナに負けない免疫力アップ弁当!

9日 Pickup



ドイツ風オムレツ・グラシュー
キャベツのザワークラウト風

21日 Pickup



ハンバーグ 根菜のトマトソース

MON

TUE

WED

THU

FRI

12月の水曜日は、
冬が旬の食材をたくさん
使った献立を
取り入れました。



担当栄養士
より

ところで、寒くなると
冬野菜の甘さがますますのは
なぜでしょう?
(答えは献立の下)

冬の食材たっぷりメニュー

5 牛乳
ごはん

■ 鶏肉のみぞれ煮

- 星形コロッケ
- こんにゃくとにんじんの
ピリ辛炒め
- キャベツとツナの
ごま酢和え
- ◇ 水菜とたまねぎの
みそ汁

839kcal 35.1g

6 牛乳
ごはん

■ 肉じゃが

- ほっけの塩焼き
- 昆布豆
- 小松菜としめじの煮びたし
- ◇ ごぼうのみそ汁

801kcal 38.2g

7 牛乳
ごはん

■ 豆腐の中華煮

- たら香の味噌だれがけ
- 大根の甘酢和え
- レモンゼリー
- ◇ 白菜とコーンのスープ

826kcal 33.3g

8 牛乳
ごはん

■ みそカツ

- 変わりきんぴら
- 小松菜ともやしの
からししょうゆ和え
- 里芋の煮物
- ◇ かきたま汁

819kcal 31.0g

9 牛乳
はいがパン

■ ドイツ風オムレツ

- グラシュー
- キャベツのザワークラウト風
- アップルコンポート
- ◇ 野菜スープ

802kcal 36.3g

12 牛乳
ごはん

■ 鯖のあんかけ

- 切り干し大根の和風サラダ
- 厚焼き玉子
- にんじんと豚肉の炒め物
- ◇ ほうれん草とねぎのみそ汁

823kcal 34.5g

13 牛乳
ごはん

■ 肉団子の甘酢あんかけ

- 豚肉とチンゲン菜の炒め物
- さつま芋の甘煮
- もやしとにらの中華和え
- ◇ 玉子スープ

843kcal 30.7g

14 牛乳
ごはん

■ さばのみそだれがけ・
ブロッコリー

- ひじきの煮物
- 白菜の即席漬け
- 長ねぎと豚肉の
ごま炒め
- ◇ 沢煮椀

794kcal 37.9g

15 牛乳
ごはん

■ タッカルビ

- チヂミ
- 大根のピリ辛煮
- ナムル
- ◇ わかめと豆腐のスープ

831kcal 33.9g

16 はっ酵乳(プレーン)
ごはん

■ 鶏肉と野菜の
カレーソテー

- きびなごフライ
- チーズ
- ハムとほうれん草のソテー
- ◇ ミネストローネ

802kcal 34.0g

19 牛乳
ごはん

■ 鶏肉の竜田揚げ

- いかと大根の煮物
- きのこのピリ辛炒め
- 磯香和え
- ◇ ジャガ芋とたまねぎのみそ汁

807kcal 31.9g

20 牛乳
ごはん

■ 豚肉と大豆の
オイスターソース炒め

- 揚げぎょうざ
- 青菜炒め
- 春雨サラダ
- ◇ もやしとにらの
中華スープ

832kcal 30.6g

21 牛乳
ごはん

■ ハンバーグ

- ◇ 根菜のトマトソース
- えびとじゃが芋のクリーム煮
- ツナサラダ
- ◇ みかんのシロップ漬け

810kcal 31.4g

22 牛乳
ごはん

■ 肉豆腐

- ぶりのゆずみそだれがけ
- 白菜のごま酢和え
- かぼちゃの甘煮
- ◇ 大根と水菜のすまし汁

793kcal 36.0g

23 牛乳
ソフトフランスパン

■ ペンネミートソース

- ブロッコリーとかぶのスープ煮
- フライドポテト
- キャベツのマヨサラダ
- ◇ コーンポタージュ

800kcal 32.2g

7日 Pickup



豆腐の中華煮

14日 Pickup



さばのみそだれがけ・白菜の即席漬け

22日 Pickup



ぶりのゆずみそだれがけかぼちゃの甘煮

野菜は冬になると、寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖
分を増やします。糖度が上がることで、野菜は凍りにくくなります。



12/4~10
人権週間

こんなに違う！ 世界の食文化

世界には、宗教・思想やその国、地域ならではの文化によって育まれた多様な食文化が存在しています。食事は、人間関係を豊かにするコミュニケーションのひとつであり、食事を通じて互いを知り、互いの価値を尊重することはとても大切です。

イギリス

- 食材をナイフで切り、フォークの背にのせて食べる。
- スープは手前から奥にすくう。

フランス

- パンは一口サイズにちぎって食べる。料理のソースをつけて食べることが多い。
- スープは奥から手前にすくう。

ドイツ

- 大きいじゃがいもをナイフで切るのはマナー違反なので、フォークで潰して食べる。

ロシア

- 食事中は手を膝の上に置かず、テーブルの上に置く。

アメリカ

- 皿を置いて食べる。
- 左手はひざの上に置く。
- 食材をナイフで切った後、ナイフを置き、フォークを右手に持ち替えて食べる。

中国

- 大皿から小皿に取り分けて食べる。
- 皿を置いて食べる。
- 箸とレンゲを使う。

日本

- 箸、スプーン、フォークを使う。
- 皿を持って食べる。
- 汁物を椀に口をつけて飲む。
- 麺類をすすって食べる。

韓国

- 皿を置いて食べる。
- 音を立てて食べるのは「おいしい」という意味なのでよいとされる。
- ご飯と汁物は匙、おかずは箸を使う。

タイ

- フォークは取り分けのみで、食材を口に運ぶときはスプーンを使う。ナイフは使わない。
- 皿に口をつけない。
- 麺類をすすらない。

エジプト

- 食器を使わず手で食べる。
- 右手で食べ、左手は使わない。

インド

- 食事は床に座って食べる。
- 食器を使わず手で食べる。
- 右手で食べ、左手は使わない。

12/9

横浜FCの食堂で選手に提供している ドイツのメニューを 紹介していただきました！



©1999 Y.F.SPORTS C.

グラーシュ

ドイツでよく食べられる煮込み料理。ハンガリー料理の「グヤーシュ」に起源があると言われています。



キャベツのザワークラウト風
酸味のあるキャベツの漬物はドイツの国民的保存食。

ドイツ風オムレツ

ドイツでよく食べられるじゃが芋を使ったオムレツ。

ドイツは寒い地域が多く、冬季に作物があまりとれないため、保存のきくじゃが芋や漬物などの加工品がよく食べられます。

サッカーワールドカップ 開催期間 11/20~12/18

レシピを教えていただいたのは...

毎日ハードな練習をこなしている選手の体がしっかり回復できるように、栄養のバランスを整えながら献立を考えています。

栄養のことだけではなく「美味しそう！」「たくさん食べたい！」と思ってもらえる献立作りを目指しています。

外国人選手にも食べられた料理を味わってもらいたく、リクエストに応じて母国の料理を取り入れています。

今回のドイツ料理は日本人選手にも好評で、ご飯をおかわりする人が多かったです！

株式会社LEOC
栄養士 石川 真由美さん



第2回

中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

令和3年度に実施した「第2回中学校給食メニューコンクール」は、18校から137点の応募がありました。栄養や地産地消、旬の食材等が考えられた魅力ある献立の中から、審査の結果、10点が優秀賞を受賞しました。

12月2日(金)

横浜吉田中学校
第2学年
田口 歩さん



工夫したところ

コロナウイルスに負けないために、免疫力を上げる食材(しょうが、にんにく、きのこ、みそ、緑黄色野菜、キムチ)を使用した献立を考えました。栄養だけでなく見た目やいなりをよくして、食べたいくなるように工夫しました。

- 麦ごはん
- 豚キムチ
- ほうれん草とえのきたけのおひたし
- キャベツとしめじのみそ牛乳スープ
- みかん杏仁
- 牛乳
- かぼちゃサラダ

献立テーマ

コロナに負けない！
免疫力アップ弁当！

食事で四季を楽しもう！

12月22日(木) 冬至

冬至とは、一年で太陽が出ている時間が最も短い日のことです。太陽が生まれ変わる日とされ、古くから世界各地で冬至の祝祭が行われてきました。

日本では、昔から黄色が魔除けの色とされており、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べて無病息災を願ったり、血行促進や風邪予防の効果もあるゆずを使った「ゆず湯」に入ったりする風習があります。



保護者の皆様へ



中学校給食公式Instagramをはじめました
日々の献立紹介、栄養士によるメッセージ動画、食の豆知識など、様々な魅力をお届けしています♪

フォローはこちらから♪

@school_lunch_yokohama_official



中学校給食に関するご案内

中学校給食を利用するためには利用者登録(無料)が必要です。給食費の支払いは前払いです。

中学校給食費 1食 330円(ごはん・おかず・汁物・牛乳)

牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金分を差し引きます。ごはんのサイズは3種類(小・中・大)から選べます。国産や地産、旬の食材を多く取り入れるなど充実した内容で提供していきます。

STEP 1 利用登録

お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録(無料)をします。

STEP 2 注文

アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。

① 定期注文

学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入れることができます。

② カレンダーから注文

注文したい日をカレンダーから選んで注文します。

STEP 3 給食の受け取り 昼食の準備時間に、学校で指定された場所で受け取ります。

中学校給食サポートセンター
(平日9時~17時)

045-550-5400

中学校給食について、詳しくは
ウェブページをご覧ください。

横浜市 中学校給食

検索



アプリの
ダウンロードは
こちら



Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら

給食を食べる日の前日15時から当日7時30分まで注文可能です。
※ごはん(中)・おかず・汁物のセットでの提供となります。
※当日注文は数に限りがありますので、なるべく事前に注文をお願いします。