



令和6年 7月

横浜市中学校給食献立表

栄養表記について
エ…エネルギー た…たんぱく質
※ごはん+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。

アレルギー
情報はこちら



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

カゴメコラボメニュー（ひよこ豆の中華風甘辛炒め）

1 牛乳 / ごはん

● ジャガマーボー

- ひよこ豆の中華風甘辛炒め
- 大根の甘酢和え
- 蒸ししゅうまい
- 豆腐とにらのスープ

エ: 798kcal た: 32.0g

中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

2 牛乳 / ごはん

● ポークピカタトマトソース

- 夏野菜のカレー炒め
- フルーツ杏仁
- きゅうりとわかめの酢の物
- 冬瓜と枝豆のスープ

エ: 803kcal た: 30.1g

3 牛乳 / 麦ごはん

● 肉じゃが

- 鯖(さば)のみそだれかけ
- ひじきふりかけ
- オクラのツナマヨ和え
- 小松菜のすまし汁

エ: 810kcal た: 37.7g

夏を元気に過ごそう!

沖縄県の郷土料理（ゴーヤチャンプルー）

4 牛乳 / ごはん

● 豚丼の具

- ゴーヤチャンプルー
- パインアップルのシロップ漬け
- にんじんしりしり
- あおさのみそ汁

PICK UP

エ: 805kcal た: 36.1g

行事食（七夕）

5 はっ酵乳（プレーン） / ごはん

● 鶏肉と野菜の甘辛炒め

- 星形コロッケ
- かぼちゃの甘煮
- そうめんサラダ
- わかめと豆腐のみそ汁

PICK UP

エ: 811kcal た: 31.5g

8 牛乳 / ごはん

● チリコンカーン

- きびなごフライ
- 小松菜とベーコンのソテー
- キャベツとコーンのサラダ
- 桃ゼリー

エ: 828kcal た: 30.1g

9 牛乳 / ごはん

● 鰯(あじ)のから揚げ

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- ごまじょうゆ和え
- がんもどきの煮物
- 野菜の和風甘酢あん

エ: 802kcal た: 35.5g

10 牛乳 / ごはん

● ハンバーグてりやきソース

- ツナそぼろ
- チーズ
- ひじきのケチャップ煮
- なめこのみそ汁

エ: 825kcal た: 36.5g

カゴメコラボメニュー（ひじきのケチャップ煮）

11 牛乳 / ごはん

● 鶏肉のから揚げ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- ゆでとうもろこし
- 磯香和え
- 沢煮椀

エ: 824kcal た: 31.3g

12 牛乳 / ソフトフランスパン

● 白身魚フライ(ホキ)・ラタトゥイユ

- ポテトリヨネーズ
- ラ・フランスコンポート
- 豆ツナサラダ
- ジュリエンヌスープ

エ: 790kcal た: 31.9g

フランス料理（オリンピック・パラリンピック応援献立）

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

15

海の日

16 牛乳 / ごはん

● ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- レモンゼリー
- じゃが芋のピリ辛煮
- 玉子スープ

エ: 811kcal た: 37.0g

17 牛乳 / ごはん

● チキンカツ

- 牛肉と大豆のデミグラスソース煮込み
- みかんのシロップ漬け
- きゅうりと鶏ささみのサラダ
- 野菜と押麦のスープ

エ: 812kcal た: 31.4g

18 牛乳 / 麦ごはん

● トマトチキンカレー

- チーズオムレツ
- キャロットサラダ
- えびと小松菜のガーリックソテー
- コーンスープ

PICK UP

エ: 774kcal た: 34.6g

19 はっ酵乳（プレーン） / ごはん

● 生揚げのそぼろ煮

- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- 昆布豆
- じゃがいもの炒め物
- 小松菜とえのきたけのみそ汁

エ: 783kcal た: 35.0g

今月のPICK UP 献立

7月4日(木)

沖縄県の郷土料理



ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり

旬のゴーヤを使用します。
卵やかつお節などを使い、
食べやすくしています。

7月5日(金)

行事食「七夕」献立



星形コロッケ そうめんサラダ

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、
織姫のつむぐ糸に見立てて
そうめんを食べる習慣があります。

7月18日(木)

夏野菜を味わいましょう!



トマトチキンカレー コーンスープ

カレーに旬のトマト、さやいんげんを、
スープにコーンを使いました。

7月は特に暑さが厳しいため、食事をしっかりとって夏バテしないようにしましょう。毎週木曜日は夏を元気に過ごせる献立を多く取り入れました。

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!





令和6年 8.9月

横浜市中学校給食献立表

栄養表記について
エ…エネルギー た…たんぱく質
※ごはん+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。

アレルギー
情報はこちら



たんぱく質の多い食材を知ろう

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

8/27

牛乳 / ごはん

● チリコンカーン

- きびなごフライ
- 小松菜とベーコンのソテー
- キャベツとコーンのサラダ
- じゃが芋とたまねぎのスープ

エ: 800kcal た: 30.5g

28

牛乳 / ごはん

● 八宝菜

- 春巻
- フルーツ杏仁
- もやしときくらげの中華和え
- 玉子スープ

エ: 818kcal た: 32.2g

29

牛乳 / ごはん

● 肉じゃが

- 鯖(さば)の塩焼き
- ひじきふりかけ
- キャベツときゅうりのぼん酢和え
- えのきたけと油揚げのみそ汁

エ: 777kcal た: 35.1g

30

牛乳 / ごはん

● 秋なすカレー

- まめツナサラダ
- きのごソテー
- 青のりポテト
- 梨ゼリー

エ: 780kcal た: 32.6g

9/2

牛乳 / ごはん

● チキンカツ

- 野菜のスープ煮
- キャベツとしらすのソテー
- かぼちゃサラダ
- 小松菜とたまねぎのスープ

エ: 819kcal た: 31.9g

3

牛乳 / ごはん

● 鶏肉と生揚げのチリソース煮

- 春雨サラダ
- 蒸ししゅうまい
- ブロッコリーの炒め物
- 中華スープ

エ: 796kcal た: 35.1g

4

牛乳 / 麦ごはん

● ハンバーグ和風ソース

- キャベツとツナの煮びたし
- 小松菜のソテー
- ポテトサラダ
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 819kcal た: 33.1g

5

牛乳 / ごはん

● 鶏肉と大豆のオイスターソース炒め

- 揚げぎょうざ
- チンゲン菜のじゃこ炒め
- 中華和え
- コーンスープ

エ: 815kcal た: 31.6g

6

牛乳 / ごはん

● 白身魚フライ(ホキ)

- 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮
- 海藻サラダ
- キャベツのガーリックソテー
- トマトと押麦のスープ

エ: 813kcal た: 32.4g

9

牛乳 / ごはん

● めばるのあんかけ

- 栗五目ごはんの具
- 秋なすのごまみそ炒め
- 菊花風和え
- えのきたけと小松菜のすまし汁

エ: 768kcal た: 35.8g

10

牛乳 / ごはん

● 麻婆豆腐

- 切り干し大根の中華和え
- レモンゼリー
- にらまんじゅう
- もやしとにんじんの中華スープ

エ: 814kcal た: 30.9g

11

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

● ケフタ※

- 鶏肉とブロッコリーのカレーソテー
- チーズ
- オクラとツナのサラダ
- ひよこ豆のスープ

※モロッコ風ミートボールトマト煮込み
エ: 801kcal た: 33.1g

12

牛乳 / 麦ごはん

● 生揚げのそぼろ煮

- いりこフライ
- きんぴらにんじん
- 小松菜ともやしのからししょうゆあえ
- なめこのみそ汁

エ: 817kcal た: 34.7g

13

牛乳 / ソフトフランスパン

● ペンネミートソース

- じゃが芋とほうれんそうのソテー
- 鶏ささみときゅうりのサラダ
- 黄桃コンポート
- 野菜スープ

エ: 784kcal た: 34.1g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

16

敬老の日

17

牛乳 / ごはん

● 芋煮

- 秋味ごはんの具
- 月見団子
- 小松菜ともやしのごま酢和え
- わかめとたまねぎのみそ汁

エ: 799kcal た: 34.8g

18

牛乳 / ごはん

● チキンライスの具

- コロッケ
- パインアップルのシロップ漬け
- キャロットサラダ
- レンズ豆と野菜のスープ

エ: 815kcal た: 30.4g

19

牛乳 / ごはん

● 豚肉と小松菜の炒め物

- 鯉(かつお)のごまみそだれがけ
- 金時煮豆
- ツナとひじきのマヨポン和え
- 和風きのこおろしソース

エ: 788kcal た: 39.6g

20

牛乳 / ごはん

● イワシの梅しそフライ

- なすのチーズ炒め
- パプリカと塩昆布のバター炒め
- わかめとしらすのサラダ
- オクラのみそ汁

エ: 788kcal た: 32.3g

23

振替休日

24

牛乳 / ごはん

● 豚肉と野菜のしょうが炒め

- 揚げだし豆腐
- きなこわらびもち
- わかめときゅうりの甘酢和え
- 小松菜とえのきたけのみそ汁

エ: 817kcal た: 31.6g

25

牛乳 / ごはん

● タッカルビ

- チヂミ
- きゅうりのピリ辛和え
- ナムル
- コーンとにんじんのスープ

エ: 819kcal た: 31.2g

26

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

● 旨煮

- ツナそぼろ
- 昆布豆
- ブロッコリーのおかか和え
- かきたま汁

エ: 801kcal た: 38.1g

27

牛乳 / はいがリン

● チキンのサンデーロースト風

- コロネーションサラダ
- キャベツのスープ煮
- バジルフライドポテト
- スコッチブロス

エ: 789kcal た: 39.4g

今月のPICK UP 献立

9月9日(月)
重陽の節句



栗五目ごはんの具 菊花風和え

「栗の節句」「菊の節句」ともいわれ、栗と菊を使った食事で長寿を願います。

9月17日(火)
十五夜(中秋の名月)



芋煮 秋味ごはんの具 月見団子

「芋名月」ともいわれ、芋や団子をお供えし、農作物の豊作を願います。

9月19日(木)

あたたかいソースをかけます。



豚肉と小松菜の炒め物 和風きのこおろしソース

ソースをかけておいしさアップ♪

8月の厳しい暑さを乗り越え、少しずつ秋の気配が感じられる9月。給食で使っている食材から季節の変化や旬を感じてほしいです。

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!



