



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!



成長に必要な栄養素

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮ふ、毛髪などの体の構成部分の成分、ホルモンや酵素、抗体などの体を調節する機能の成分のもとになります。いろいろな食材からたんぱく質をとることが大切です。

成長期の中学生には、とても重要な栄養素です。

たんぱく質の
多い食材



<キャラクター紹介>



肉まん君
中華街でおなじみ。肉以外も包む。まじめだ！けどちょっとめいている。



ナポリタンちゃん
横浜育ちの麺類。かわいい顔して舌舌。

8月29日(木)



さばの塩焼き (魚)
肉じゃが (豚肉)

9月5日(木)



揚げぎょうざ (豚肉)
鶏肉と大豆のオイスターソース炒め (鶏肉・大豆)

9月12日(木)



きびなごフライ (魚)
生揚げのそぼろ煮 (大豆製品)

9月19日(木)



金時煮豆 (豆)
鰹のごまみそだれがけ (魚)

9月26日(木)



昆布豆 (豆)
ツナそぼろ (魚)



かきたま汁 (卵)

スポーツチームの推しメニュー

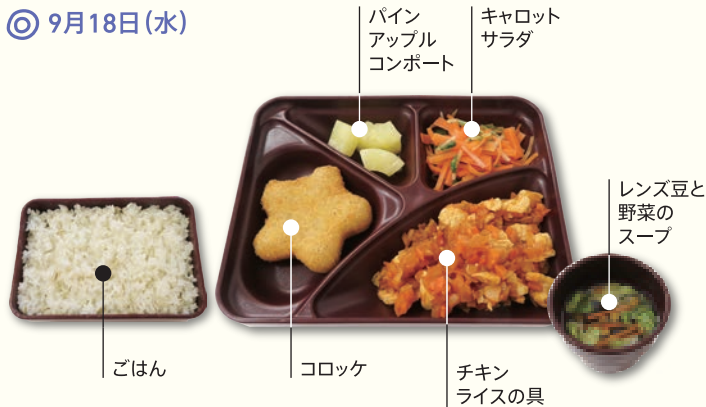
横浜エクセレンス



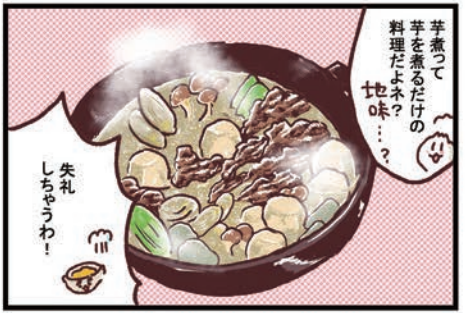
横浜市を拠点として活動する男子バスケットボールチーム「横浜エクセレンス」の推しメニューです。選手が普段から、体づくりで意識して食べているたんぱく質をしっかりとれるよう小学校でも馴染みの「チキンライスの具」を取り入れました。

横浜市に在住・在学中の小中学生・未就学児の皆さまが横浜エクセレンスのホームゲームを無料観戦できる『スマイルパス』を利用して、横浜エクセレンスを応援しましょう！詳細はQRコードより

◎ 9月18日(水)



横浜エクセレンスのマスコットキャラクター
ビックとロール



『アフリカに一番近い都市・横浜』

横浜は、2025年開催のTICAD9のホストシティです。

世界の台所探検家による「世界の食レポート」

みなさん、アフリカの食って、どんなイメージですか？アフリカとひとことで言ってもとても幅広く、その文化は多様。主食だけ見ても、東のケニアではとうもろこしの粉をお湯でねった「ウガリ」を手でにぎって食べ、北のモロッコでは「クスクス」というお米より小さなパスタを指先でまとめて食べたり…。ちょっとユニークなのは、ソルガムという雑穀の粉でつくるクレープのような北東部スーダンの「キスラ」。焚き火に鉄板をのせて一枚一枚焼くから目が痛くなるし、薄くのばそうとするとすぐ破れてしまうのだけれど、毎日手伝っている10歳の女の子はすいすい上手に焼いています。



岡根谷実里 (@misatookaneya) さん
プロフィール

世界の台所探検家。
世界各地の家庭の台所を訪れて一緒に料理をし、料理を通して見える暮らしや社会の様子を発信している。講演・執筆・研究のほか、全国の小中高校への出張授業も実施。訪問国/地域は70以上。著書「世界の食卓から社会が見える (大和書房)」、翻訳本「世界の国からいただきます! (徳間書店)」など。



ウガリの山



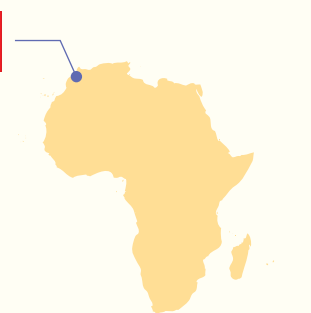
キスラを焼く



食卓上のキスラとシチュー



モロッコ



◎ 9月11日(水)



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。



iPhoneの方は
こちら



Androidの方は
こちら

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

中学校給食公式Instagramやってます

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♪



@schoolnlunch_yokohama_official

第4回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立

～横浜ガストロノミ協議会賞～

献立テーマ

夏が旬の食材を使った野菜たっぷりメニュー

9月20日(金)

瀬谷中学校 第3学年
生徒考案



工夫した
ところ

夏が旬のイワシ、なす、パプリカ、オクラを取り入れ、旬のうま味や野菜のみずみずしさを味わえるようにしました。普段、何気なく食べている食事でも、旬を意識して野菜を使ったバランスの良い食事をしっかりと食べることが、夏を健康に過ごせることにつながることも伝えていきたいです。また、成長期に必要なチーズやしらす、わかめなどのカルシウム源も取り入れました。

- 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 ● ごはん ● 牛乳



令和6年 10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



7 牛乳 / ごはん

● **ポークカレー**

- 豆腐ナゲット
- ブロッコリーのスープ煮
- キャベツとしらすのソテー
- ラ・フランスゼリー

エ: 817kcal た: 34.0g

14

スポーツの日

👍

Tue

1 牛乳 / ごはん

● **ビビンバ(肉)**

- ビビンバ(ナムル)
- えび入り揚げつみれ
- 鶏肉のキムチ炒め
- わかめと豆腐のスープ

エ: 778kcal た: 37.3g

8 牛乳 / ごはん

● **鶏肉のトマト煮**

- マカロニサラダ
- 白桃コンポート
- ほうれん草とウインナーのソテー
- 野菜と押麦のスープ

エ: 804kcal た: 32.4g

15 牛乳 / 麦ごはん

● **鯖(さば)と里芋のみそだれがけ**

- 栗五目ごはんの具
- 月見団子
- 小松菜とキャベツのおひたし
- 水菜のすまし汁

PICK UP

エ: 807kcal た: 34.0g

Wed

2 牛乳 / ごはん

日立サンディーバ コラボ献立

● **鶏肉となすの香味だれがけ**

- もやしときくらげの中華和え
- フルーツ杏仁
- 揚げぎょうざ
- コーンスープ

エ: 819kcal た: 31.4g

9 はっ酵乳(プレーン) / ごはん

● **鯉(かつお)フライ**

- 豚肉とごぼうの炒め物
- きゅうりの即席漬け
- ひじき入り和風ポテトサラダ
- なめことねぎのみそ汁

エ: 787kcal た: 33.7g

16 牛乳 / ごはん

● **麻婆豆腐**

- 春雨サラダ
- 揚げしゅうまい
- ブロッコリーのオイスター炒め
- もやしとチンゲン菜の中華スープ

エ: 779kcal た: 30.5g

Thu

3 牛乳 / ごはん

郷土料理(かしわのすき焼き)

● **かしわのすき焼き**

- ハムとじゃが芋の炒め物
- りんごゼリー
- かぼちゃの煮物
- キャベツとえのきたけのみそ汁

PICK UP

エ: 770kcal た: 35.0g

10 牛乳 / ごはん

● **生揚げのそぼろ煮**

- わかさぎフライ
- こんにゃくとにんじんのおかか炒め
- 小松菜ともやしのからししょうゆあえ
- かきたま汁

エ: 812kcal た: 33.8g

17 牛乳 / ごはん

● **鶏肉とじゃが芋の米粉シチュー**

- チーズオムレツ
- キャベツサラダ
- ごぼうソテー
- ぶどうゼリー

PICK UP

エ: 781kcal た: 31.7g

Fri

4 牛乳 / ごはん

秋の味覚をあじわう献立

● **ハンバーグきのこてりやきソース**

- ツナとれんこんのピリ辛炒め
- 白菜と油揚げの煮びたし
- わかめのじゃこサラダ
- 大根のみそ汁

エ: 784kcal た: 32.1g

11 牛乳 / ソフトフランスパン

● **ペンネミートソース**

- かぶのスープ煮
- フライドさつま芋
- キャベツのマヨサラダ
- コーンポタージュ

エ: 814kcal た: 32.0g

18 牛乳 / ごはん

● **豚肉と白菜のしょうが炒め**

- 揚げだし豆腐
- レモンゼリー
- かぼちゃサラダ
- 小松菜とねぎのみそ汁

エ: 819kcal た: 29.4g

Mon

21 牛乳 / ごはん

中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

● **中華風豚野菜炒め**

- サッパリ!アジの梅ソースがけ
- パインアップルのシロップ漬け
- キャベツの磯辺和え
- とうがんのみそ汁

エ: 802kcal た: 39.4g

28 牛乳 / ごはん

● **鶏肉の竜田揚げ**

- ツナそぼろ
- きゅうりの梅肉和え
- ひじきの煮物
- ほうれん草とねぎのみそ汁

エ: 814kcal た: 35.4g

Tue

22 牛乳 / 麦ごはん

● **牛肉とごぼうのしぐれ煮**

- きびなごフライ
- きなこわらびもち
- じゃが芋の玉子煮
- もずくのみそ汁

エ: 818kcal た: 30.3g

29 牛乳 / ごはん

● **肉じゃが**

- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- 湘南ゴールドゼリー
- ブロッコリーのマヨ和え
- ごぼうのみそ汁

エ: 801kcal た: 34.8g

Wed

23 牛乳 / ごはん

● **ミートボールデミグラスソース**

- たらこポテトのマヨソテー
- チーズ
- コーンサラダ
- かぶとたまねぎのスープ

エ: 816kcal た: 29.1g

30 牛乳 / ごはん

● **白身魚フライ(ホキ)**

- 旨煮
- 昆布豆
- 鶏ささみと小松菜のごま和え
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 811kcal た: 31.6g

Thu

24 はっ酵乳(プレーン) / ごはん

● **豚肉と切り干し大根の煮物**

- コロッケ
- ほうれん草とえのきたけのおひたし
- いりこのごまがらめ
- 豆腐と水菜のみそ汁

エ: 800kcal た: 31.8g

31 牛乳 / ごはん

● **チキンカツ**

- じゃが芋のカレー煮
- ほうれん草とコーンのソテー
- ごぼうのツナマヨサラダ
- トマトソース

エ: 817kcal た: 30.0g

Fri

25 牛乳 / 黒糖パン

秋の味覚をあじわう献立

● **チリコンカン**

- コールスロー
- ラ・フランスコンポート
- さつま芋のミルク煮
- 白菜と玉子のスープ

エ: 797kcal た: 31.9g

今月のPICK UP 献立

10月3日(木)
奈良県の郷土料理



かしわのすき焼き

関西地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。

10月15日(火)
十三夜



鯖(さば)と里芋のみそだれがけ
栗五目ごはんの具 月見団子

「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、月見をしながら収穫に感謝する習慣があります。

10月17日(木)
米粉でとろみをつけました♪



鶏肉とじゃが芋の米粉シチュー

小学校給食でも提供される人気メニューです。

「実りの秋」「収穫の秋」といわれるように、秋には多くの食材が旬を迎えます。給食にも秋の味覚をたくさん取り入れているので、ぜひ味わってください。

メニューに合わせて、箸、スプーン等の清潔な食具を忘れずに持ってきてください。



毎週金曜日は 秋の味覚をあじわう献立

10月4日(金)

白菜と油揚げの煮びたし
ツナとれんこんのピリ辛炒め
大根のみそ汁
ハンバーグきのこてりやきソース

10月11日(金)

フライドさつま芋
ペンネミートソース
さつま芋

10月18日(金)

かぼちゃサラダ
豚肉と白菜のしょうが炒め
小松菜とねぎのみそ汁

10月25日(金)

さつま芋のミルク煮
白菜と玉子のスープ
チリコンカン
ラ・フランスコンポート

スポーツチームの
推しメニュー

日立サンディーバ



横浜市を拠点として活動する女子ソフトボールチーム『日立サンディーバ』(日立ソフトボール部)の推しメニュー！

◎ 10月2日(水)

鶏肉となすの
香味だれがけ



選手の体づくりにも重要なたんぱく質をしっかりとれるメニューです。まだ暑さの残る時期ですが、旬のなすと香味だれでさっぱりと食べられます。



主将 坂本実樹 選手



日立サンディーバの選手の皆さん

私たちは横浜の地元チームとして、皆さんの応援を力に変え「JDリーグ」優勝をめざし、試合に取り組んでいます。今後も熱い応援をよろしくお願いします！

〈ホーム開催のお知らせ(JDリーグ第12節秦野ラウンド)〉
10月18日(金) 18:00～ 太陽誘電戦
10月19日(土) 13:30～ 大垣ミナモト戦
10月20日(日) 13:30～ デンソー戦
会場: 中栄信金スタジアム秦野(神奈川県秦野市平沢148)



日立
ソフトボール部
公式HP

肉まん君とナポリタンちゃん
給食ちゃんねる
マンガ 織田 博子



10月16日は世界食料デー 食品ロスを減らそう

10月は「世界食料デー」月間。
世界の飢餓や栄養不足について考え、解決に向けて行動する1ヶ月です。

飢餓で苦しむ人がいる一方で、世界では生産された食べ物の約3分の1が捨てられています！



「むだに捨てる」を減らすために、
私たちができることは何だろう？

買い物に行く前に
家にある食材を
確認する



すぐ食べるものは
商品棚の
手前から取る



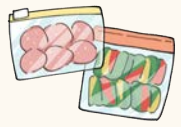
期限表示の違いを知る
・消費期限:
安全に食べられる期限
・賞味期限:
おいしく食べられる期限



必要な分を
食べきれる
量だけ買う



買った食材は
傷まないよう
適切に保管する



食べきれる分だけ
作る



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。



iPhoneの方は
こちら



Androidの方は
こちら

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

中学校給食公式Instagramやってます

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♪



@schoolnlunch_yokohama_official

第4回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立
～給食調理員賞～

献立テーマ

夏の疲れを取るサッパリ献立

10月21日(月)
鶴ヶ峰中学校 第3学年
武田 明香里さん



工夫した
ところ

食欲がなくなりがちな夏に、食欲アップや疲労回復のため、パインアップルで肉の消化を助けたり、アジと梅の組み合わせで胃の働きを高めたりできる献立を考えました。また、サッパリした味付けで食べやすくしました。

- 中華風豚野菜炒め ●サッパリ!アジの梅ソースがけ
- パインアップルのシロップ漬け ●キャベツの磯辺和え
- とうがんのみそ汁 ●ごはん ●牛乳