



令和6年 10月

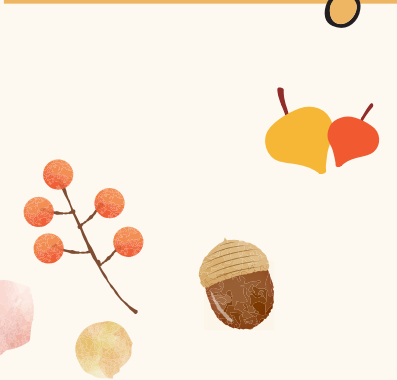
横浜市中学校給食献立表

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

● **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

● **鰹(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

● **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

● **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

折り線

Mon

21 牛乳 / ごはん

● **中華風豚野菜炒め**

- サッパリ!アジの梅ソースがけ
- バ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

● **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
大根のみそ汁
ツナとれんこんのピリ辛炒め
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
鶏肉となすの香味だれがけ

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



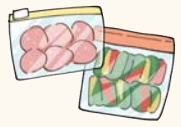
期限表示の違いを知る
・消費期限:
安全に食べられる期限
・賞味期限:
おいしく食べられる期限



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



令和6年 11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

地産地消メニュー

Thu

Fri



4

振替休日

5

牛乳 / ごはん

- 肉団子のきのこあんかけ
- 白菜と油揚げの煮びたし
- キャベツのからしマヨ和え
- 豚肉としらすの炒め物
- 大根のみそ汁

エ: 790kcal た: 32.1g

6

牛乳 / ごはん

- 豚肉とじゃが芋の煮物
- 揚げだし豆腐
- りんごの甘煮
- わかめともやしのキムチ和え
- ごぼうと水菜のみそ汁

エ: 777kcal た: 28.5g

7

牛乳 / ごはん

- 鶏肉とかぶのクリーム煮
- チーズオムレツ
- 小松菜とにんじんのサラダ
- ポテトのカレーソテー
- ミネストローネ

エ: 765kcal た: 33.4g

8

牛乳 / ごはん

- 回鍋肉
- 揚げぎょうざ
- 大根の甘酢和え
- チンゲン菜の炒め物
- 玉子スープ

エ: 818kcal た: 30.0g

11

牛乳 / ごはん

- 豚肉と豆腐のうま塩煮
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- きなこわらびもち
- 磯香和え
- 沢煮椀

エ: 802kcal た: 36.7g

12

牛乳 / ごはん

- チキンカツ
- 五目豆
- 小松菜としらすのごまじょうゆ和え
- のり塩ポテト
- キャベツとえのきたけのみそ汁

エ: 808kcal た: 30.9g

13

牛乳 / ごはん

- ビビンバ(肉)
- ビビンバ(ナムル)
- 黄桃コンポート
- じゃが芋のピリ辛煮
- 豆腐とにらのスープ

エ: 775kcal た: 35.8g

14

牛乳 / ごはん

- 鰯(いわし)のかば焼き
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- かぼちゃサラダ
- 切り干し大根の甘酢和え
- かぶとほうれん草のみそ汁

PICK UP

エ: 803kcal た: 32.3g

15

はっ酵乳(プレーン)
/ ソフトフランスパン

- 鶏南蛮 湘南ゴールドのタルタルソース
～横浜と神奈川の恵み～
- チリコンカンのペンネ
- ブロッコリーのごまドレ和え
- さつま芋のレモン煮
- コーンスープ

エ: 814kcal た: 37.4g

折り線

Mon

Tue

Wed

地産地消メニュー

Thu

Fri

18

牛乳 / ごはん

- 豚肉と根菜のケチャップソテー
- コロッケ
- ツナとほうれん草のソテー
- コールスロー
- 白菜のスープ

エ: 796kcal た: 32.3g

19

牛乳 / ごはん

- 鶏肉と大根の煮物
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- ブロッコリーのおかか和え
- かぼちゃの甘煮
- りんごゼリー

エ: 792kcal た: 36.6g

20

牛乳 / ごはん

- ハンバーグ オニオンソース
- 野菜のスープ煮
- レモンゼリー
- 青菜ときこのバターソテー
- 大根と水菜のスープ

エ: 818kcal た: 32.5g

21

牛乳 / ごはん

- 肉じゃが
- わかさぎフライ
- ひじきふりかけ
- 小松菜ともやしのからしじょうゆ和え
- けんちん汁

PICK UP

エ: 769kcal た: 31.1g

22

牛乳 / 麦ごはん

- 白身魚フライ(ホキ)
- 里芋のそぼろあんかけ
- 白菜の即席漬け
- きんぴらごぼう
- ほうれん草とねぎのみそ汁

エ: 812kcal た: 30.2g

25

牛乳 / ごはん

- キーマカレー
- キャベツとコーンのソテー
- チーズ
- ブロッコリーのサラダ
- 温州みかんゼリー

エ: 797kcal た: 30.6g

26

牛乳 / ごはん

- 牛肉とキャベツのオイスター炒め
- 切り干し大根とひじきの煮物
- 小松菜のチーズ炒め
- カリフラワーとじゃがいものマヨネーズ和え
- 玉ねぎのみそ汁

エ: 777kcal た: 33.2g

27

牛乳 / ごはん

- 豚肉とねぎのごまみそ炒め
- ツナそぼろ
- 白菜のおひたし
- 大学芋
- 豆腐とえのきたけのすまし汁

エ: 810kcal た: 35.1g

28

牛乳 / ごはん

- 鶏肉と野菜の甘酢炒め
- 蒸ししゅうまい
- 湘南ゴールドゼリー
- キャベツとわかめの中巻和え
- サンマー丼の具

PICK UP

エ: 779kcal た: 35.6g

29

はっ酵乳(プレーン)
/ 麦ごはん

- 豚肉とごぼうのしぐれ煮
- 鱈(たら)のあんかけ
- 昆布豆
- にんじんと鶏ささみのサラダ
- なめことねぎのみそ汁

エ: 775kcal た: 36.8g

今月のPICK UP 献立

11月14日(木)

小学校の給食より



鰯(いわし)のかば焼き

横須賀市長井漁港でとれた鰯(いわし)を使用します。甘辛いたれと鰯がよく合い、ごはんとの相性がよい1品です。

11月21日(木)

神奈川県郷土料理



けんちん汁

大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む精進料理です。

11月28日(木)

ごはんにかけて食べましょう



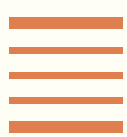
サンマー丼の具

横浜市の中国料理店発祥の「サンマー麵」をどんぶり風にアレンジしました♪

地産地消月間である11月は、毎週木曜日に神奈川県内や横浜市内で生産された食材を多く取り入れました。この機会に、自分たちの住む地域で生産されている食材について興味をもってもらえたら嬉しいです。

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。





15日(金)

シェ・フルール横浜 コラボメニュー

『鶏南蛮 湘南ゴールドのタルタルソース ～横浜と神奈川の恵み～』



- チリコンカンのパネ
- ブロッコリーのごまドレ和え
- さつま芋のレモン煮
- コーンスープ

シェ・フルール横浜
飯笹光男さん

しっとり柔らかい胸肉を使った鶏南蛮、神奈川県特産の湘南ゴールドをブレンドしたタルタルソースと共に。

シェフ渾身の逸品です。横浜市内産小麦のパンと一緒に召し上がりください。

シェ・フルール横浜
〒220-0004 横浜西区北幸2-12-26 Felice横浜1Fs3
045-342-6292
<http://www.chaifleurs.net>

／ さらに ／

横浜市内産小麦使用のソフトフランスパン



ソフトフランスパン



皆さんに安心して食べてもらえるように大切に育てた小麦です。

地場産小麦は香りが良く、美味しいですよ。

岩崎農園(瀬谷区) 岩崎良一さん

スポーツチームの推しメニュー

横浜キャノンイーグルス



横浜市の拠点として活動する男子ラグビーチーム「横浜キャノンイーグルス」の推しメニュー！

◎ 11月11日(月)

豚肉と豆腐の
うま塩煮

身体を強く、大きくするために大切なたんぱく質がしっかりとれるメニューです。豚肉や豆腐に含まれるビタミンB1には炭水化物がエネルギーに変わるのをサポートする働きがあり、運動には大切な栄養素です！



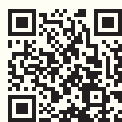
©横浜キャノンイーグルス



©横浜キャノンイーグルス

横浜キャノンイーグルスは、横浜市、大分県をホストエリアとして活動するラグビーチームです。

ラグビーというスポーツを通して「感動」をつくり出し共有することで、スポーツファンおよび地域の皆さまに愛されるチームになることを目指しています。



横浜
キャノンイーグルス
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 藤田 博子

11月は「地産地消月間」です！

毎週木曜日は、神奈川県と横浜市で生産された食材を多く取り入れています。

※天候等の影響により、食材の産地が変更になる場合があります。

11月7日(木)



11月14日(木)



11月21日(木)



11月28日(木)



地産地消…

その地域で生産された農作物・水産物・畜産物などを、その地域で消費すること

よいことがたくさん♪

- ・とれたての食材なので新鮮
- ・運搬の距離が短いため、CO2排出量が少なく地球に優しい
- ・生産者の顔が見えるので安全・安心
- ・生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域が元気になる

横浜中央卸売市場より

中学校給食のために、横浜市内産・神奈川県内産の食材をご用意しました！



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

地元の食材を味わおう!横浜産たっぷり給食

11月26日(火)
希望が丘中学校 第3学年
山崎 芽依さん工夫した
ところ

横浜市での収穫量が全国でも上位であるキャベツや小松菜、開港後に横浜で栽培が始まったカリフラワーやにんじんなど、横浜と関わりの深い食材を意識して取り入れました。

また、色どりをよくする工夫として、小松菜やにんじんの鮮やかな野菜を使った献立にしました。

- 牛肉とキャベツのオイスター炒め
- 切り干し大根とひじきの煮物
- 小松菜のチーズ炒め
- カリフラワーとじゃがいものマヨネーズ和え
- 玉ねぎのみそ汁
- ごはん
- 牛乳

小松菜は横浜市内産、キャベツとひじき、わかめは神奈川県内産を使用する予定です。
※天候等の影響により、食材の産地は変更になる場合があります。