



令和7年 5月

# 横浜市中学校給食献立表

栄養表記について  
E…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



5

● **こどもの日**

6

● **振替休日**

7

● **白身魚フライ(ホキ)**

- 豚肉のケチャップソテー
- レモンゼリー
- ウィナーとブロッコリーのスープ煮
- コーンスープ

E: 821kcal た: 31.7g

1

● **肉じゃが**

- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 金時煮豆
- もやしと小松菜のおひたし
- 豆腐と三つ葉のすまし汁

E: 785kcal た: 35.2g

2

● **鰹(かつお)フライ**

- 鶏肉とたけのこの煮物
- 大福
- 即席漬け
- もずくのみそ汁

E: 817kcal た: 31.2g

12

● **麻婆豆腐**

- 鶏ささみとキャベツの中華和え
- 杏仁豆腐
- にらまんじゅう
- チンゲン菜の中華スープ

E: 785kcal た: 33.7g

13

● **変わりきんぴら**

- あおさ入り鰹(あじ)フライ
- きなこわらびもち
- かぼちゃサラダ
- かぶとほうれん草のみそ汁

E: 828kcal た: 30.3g

14

● **シンガポールチキン**

- 春雨サラダ
- バイナップルのシロップ漬け
- フライドポテト
- 野菜と押麦のスープ

E: 817kcal た: 35.0g

15

● **ハンバーグ和風ソース**

- キャベツの煮びたし
- 昆布豆
- ブロッコリーのぼん酢和え
- 桃ゼリー

E: 822kcal た: 29.3g

16

● **ミートボール**

- 鶏肉とじゃが芋のカレー煮
- チーズ
- ごぼうサラダ
- デミグラスソース

E: 799kcal た: 38.7g

折り線

## Mon Tue Wed Thu Fri

19

● **生揚げのオイスター炒め**

- 揚げしゅうまい
- 湘南ゴールドゼリー
- 海藻サラダ
- にらの中華スープ

E: 830kcal た: 30.9g

20

● **アドボ**

- チキンナゲット
- 黄桃コンポート
- きゅうりのアチャラ
- ほうれん草のスープ

E: 801kcal た: 33.7g

21

● **牛肉とごぼうのしぐれ煮**

- 鯖(さば)の竜田揚げ
- もやしと小松菜のからししょうゆ和え
- ツナとにんじんのカレー炒め
- あまなつゼリー

E: 798kcal た: 33.5g

22

● **ビビンバ(肉)**

- ビビンバ(ナムル)
- えび入り揚げつみれ
- じゃが芋のピリ辛煮
- わかめと豆腐のスープ

E: 804kcal た: 36.3g

23

● **チキンカツ**

- キャベツの肉みそ炒め
- にんじんと鶏ささみのサラダ
- きんぴらごぼう
- じゃが芋と小松菜のみそ汁

E: 794kcal た: 31.2g

26

● **鯖(さわら)のあんかけ**

- ツナそぼろ
- 大根の甘酢和え
- かぼちゃの煮物
- さくらんぼゼリー

E: 800kcal た: 33.8g

27

● **鶏肉とじゃが芋のクリーム煮**

- 豆腐ナゲット
- アップルコンポート
- キャベツのソテー
- さやいんげんとベーコンのスープ

E: 774kcal た: 29.3g

28

● **鶏肉の竜田揚げ**

- れんぶ
- みかんのシロップ漬け
- きゅうりとわかめの土佐酢和え
- なめこのみそ汁

E: 827kcal た: 31.9g

29

● **レバニラ炒め**

- 揚げぎょうざ
- フルーツ杏仁
- ひじきサラダ
- えのきたけの中華スープ

E: 816kcal た: 30.5g

30

● **チリコンカーン**

- コロッケ
- ブロッコリーのソテー
- コールスロー
- かぶとたまねぎのスープ

E: 777kcal た: 30.5g

### 今月のPICK UP 献立



5月5日(金) 端午の節句  
鰹(かつお)フライ・鶏肉とたけのこの煮物



5月16日(金) 自分でかけるカップソース  
ミートボール デミグラスソース



5月28日(水) 四国地方の郷土料理  
れんぶ・きゅうりとわかめの土佐酢和え

### 今月のテーマ「鉄の多い食品を知ろう」

若葉の緑が気持ちいい5月。給食では、初夏に美味しい食材を多く取り入れています。また、成長期に特に不足しがちな栄養素「鉄」もしっかりとれるように考えています。



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!

「デミグラス」とは、フランス語で「煮詰める」という意味です。ミートボールにきのこたっぷりのデミグラスソースをかけて食べてください!

れんぶは根菜類と豆類を使った徳島県の五目煮豆で、お祝いの日などに食べられます。土佐酢とは高知県の名産である鰹節を使った甘酢のことです。

成長期に特にしっかり  
とりたい栄養素♪

## 鉄

**鉄の働き**  
血液中の赤血球の成分となり、酸素を全身に運ぶ

不足すると…「鉄欠乏性貧血」のおそれあり

- 立ちくらみ
- 集中力低下
- 疲労感
- 頭痛
- 筋力低下
- 食欲不振

### 食品に含まれる2種類の鉄

**ヘム鉄** 体内の吸収率が高い  
主に動物性食品に多く含まれる。



**非ヘム鉄** 体内の吸収率が低い  
主に植物性食品に含まれる。



非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に  
とると、吸収率がアップします♪



### 約2万人の生徒が投票!「給食選挙」で選ばれたメニュー シンガポールチキンライス

令和6年度から始まった、生徒の皆さんの投票によって献立を決める「給食選挙」。今回は、「給食で世界旅行」をテーマに、昨年12月に行った選挙で選ばれた東南アジアの料理です。

◎ 5月14日(水)

シンガポールチキンを  
ごはんの上にのせて…

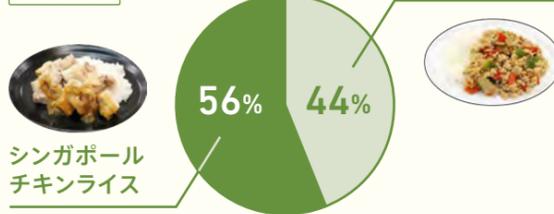
完成!



本場シンガポールでは、丸ごとゆでた鶏肉とそのゆで汁で炊いたごはんを一緒に食べるのが一般的です。

投票結果

ガバオライス



シンガポール  
チキンライス

選ばれた献立は6月にも登場するので楽しみに!  
気温が上がるこの時期でも、しょうがとレモンが香るたれで食欲アップ!

19日(月)



21日(水)



29日(木)



## 姉妹都市提携60周年 記念献立

1965(昭和40)年、横浜市はムンバイ、マニラ、オデーサ、バンクーバーとそれぞれ姉妹都市提携し、今年、60周年の節目を迎えました。

60周年を記念して、今月のフィリピン料理に始まり、各国の料理を味わえる献立が登場しますので、ぜひ「食」を通じて各国・都市に触れてみてください。



今後の記念献立 提供予定

- 6月 インド料理
- 9月 ウクライナ料理
- 10月 カナダ料理

◎ 5月20日(火)

「横浜-マニラ 姉妹都市提携60周年記念献立」

古今東西の文化が融合する陽気で躍動的なフィリピン共和国の首都・マニラ市。

フィリピンの英雄が眠る市民憩いの公園



フィリピン最古の教会  
世界遺産「サンアグスチン教会」



フィリピン観光省提供



**きゅうりのアチャラ**  
アチャラはフィリピンの代表的な漬物。本場では、パパイヤで作られることもある。

**アドボ**  
フィリピンの代表的な家庭料理。肉と野菜を煮込み、しょうゆ、酢、黒こしょう等で味付けしたもの。

## 行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを行事食といいます。

主な日本の行事食(2025年)

1月1日 正月 おせち料理・雑煮	1月7日 じんじつ 人日の節句 七草がゆ	2月2日 節分 いわし・豆
3月3日 じょうし 上巳の節句 ちらしずし・ひしもち	5月5日 たんご 端午の節句 ちまき・かしわもち	7月7日 七たの節句 そうめん
9月9日 ちやうやう 重陽の節句 菊の花	10月6日 十五夜 月見団子・芋	11月2日 十三夜 栗・豆
12月22日 冬至 かぼちゃ	12月31日 おおみそか 大晦日 そば	給食で 取り入れている ものもたくさん あります!

行事食は、旬の食材が使われることが多く、地域によって食材や調理法が違うこともあります。  
家族の幸せや健康を願う意味がこめられていることが多いです。

## 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♪

@schoollunch\_yokohama\_official



令和7年 6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
<p>2 開港記念日</p>	<p>横浜発祥</p> <p>3 牛乳 / ごはん</p> <p>● 牛鍋</p> <p>● わかさぎフライ</p> <p>● のりの佃煮</p> <p>● きゅうりの梅肉和え</p> <p>○ 湯葉のすまし汁</p> <p>エ: 777kcal た: 35.4g</p>	<p>4 牛乳 / ごはん</p> <p>● 鶏肉のから揚げ</p> <p>● 切り干し大根の煮物</p> <p>● パインアップルのシロップ漬け</p> <p>● もやしと小松菜のおひたし</p> <p>○ なめことねぎのみそ汁</p> <p>エ: 805kcal た: 29.7g</p>	<p>5 はっ酵乳(プレーン) / ごはん</p> <p>● ハンバーグ</p> <p>● ミックスビーンズサラダ</p> <p>● ほうれん草とエリンギのソテー</p> <p>● ジャーマンポテト</p> <p>○ 和風オニオンソース</p> <p>PICK UP</p> <p>エ: 786kcal た: 28.7g</p>	<p>6 牛乳 / ごはん</p> <p>● 鮪(まぐろ)カツ</p> <p>● 野菜のスープ煮</p> <p>● アスパラガスとウインナーのソテー</p> <p>● こんにゃくゼリー(みかん)</p> <p>○ ミネストローネ</p> <p>エ: 817kcal た: 30.1g</p>
<p>横浜にゆかりのある中国料理</p> <p>9 牛乳 / ごはん</p> <p>● 麻婆豆腐</p> <p>● 鶏ささみとキャベツの中華和え</p> <p>● 杏仁豆腐</p> <p>● 揚げぎょうざ</p> <p>○ チンゲン菜の中華スープ</p> <p>エ: 804kcal た: 32.6g</p>	<p>10 牛乳 / ごはん</p> <p>● 豚肉と野菜のしょうが炒め</p> <p>● 鯖(さば)の竜田揚げ</p> <p>● もやしと小松菜のからししょうゆ和え</p> <p>● ツナとにんじんのカレー炒め</p> <p>○ パインアップルゼリー</p> <p>エ: 811kcal た: 34.7g</p>	<p>11 牛乳 / ごはん</p> <p>● 白身魚フライ(ホキ)</p> <p>● 豚肉ともやしの炒め物</p> <p>● ごましょうゆ和え</p> <p>● ブロッコリーのぼん酢和え</p> <p>○ わかめとたまねぎのみそ汁</p> <p>エ: 789kcal た: 35.1g</p>	<p>給食選挙で選ばれたメニュー</p> <p>12 牛乳 / ごはん</p> <p>● シンガポールチキン</p> <p>● 春雨サラダ</p> <p>● アップルコンポート</p> <p>● フライドポテト</p> <p>○ ジュリエンヌスープ</p> <p>※シンガポールチキンをごはんにのせて食べましょう。</p> <p>PICK UP</p> <p>エ: 807kcal た: 34.9g</p>	<p>横浜開港菜</p> <p>13 牛乳 / はいがパン</p> <p>● 横浜開港菜のケチャップソテー</p> <p>● 豆腐ナゲット</p> <p>● ミックスゼリー</p> <p>● カリフラワーとブロッコリーのサラダ</p> <p>○ コーンスープ</p> <p>エ: 823kcal た: 38.1g</p>
<p>16 牛乳 / ごはん</p> <p>● チキンカツ</p> <p>● 豚肉と大豆のデミグラスソース煮</p> <p>● 黄桃コンポート</p> <p>● ツナと小松菜のソテー</p> <p>○ さやいんげんとベーコンのスープ</p> <p>エ: 822kcal た: 32.5g</p>	<p>17 牛乳 / 麦ごはん</p> <p>● タッカルビ</p> <p>● チヂミ</p> <p>● レモンゼリー</p> <p>● ナムル</p> <p>○ わかめと豆腐のスープ</p> <p>PICK UP</p> <p>エ: 807kcal た: 28.8g</p>	<p>18 牛乳 / ごはん</p> <p>● 鰹(かつお)フライ</p> <p>● 鶏肉とごぼうの煮物</p> <p>● 大福</p> <p>● 即席漬け</p> <p>○ もずくのみそ汁</p> <p>エ: 817kcal た: 31.0g</p>	<p>食育の日: まごはやさいい献立</p> <p>19 牛乳 / ごはん</p> <p>● 肉じゃが</p> <p>● 鯖(さば)のみそだれかけ</p> <p>● 昆布豆</p> <p>● もやしとにんじんのごま和え</p> <p>○ 豆腐と三つ葉のすまし汁</p> <p>エ: 808kcal た: 36.1g</p>	<p>20 はっ酵乳(プレーン) / ごはん</p> <p>● 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮</p> <p>● きびなごフライ</p> <p>● ミックスフルーツ</p> <p>● キャベツのガーリックソテー</p> <p>○ たまねぎと小松菜のスープ</p> <p>エ: 796kcal た: 30.6g</p>

折り線

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>23 牛乳 / ごはん</p> <p>● ミートボールマトソース</p> <p>● 鶏肉とブロッコリーのカレーソテー</p> <p>● チーズ</p> <p>● キャベツサラダ</p> <p>○ レンズ豆と野菜のスープ</p> <p>エ: 798kcal た: 35.1g</p>	<p>24 牛乳 / ごはん</p> <p>● 変わりきんぴら</p> <p>● いりこフライ</p> <p>● 金時煮豆</p> <p>● もずくときゅうりの酢の物</p> <p>○ かぶとほうれん草のみそ汁</p> <p>エ: 785kcal た: 32.6g</p>	<p>25 牛乳 / ごはん</p> <p>● 鶏肉と野菜の炒め物</p> <p>● 揚げ出し豆腐</p> <p>● きなこわらびもち</p> <p>● 磯香和え</p> <p>○ 沢煮椀</p> <p>エ: 787kcal た: 28.4g</p>	<p>姉妹都市: インドの料理</p> <p>26 牛乳 / ごはん</p> <p>● ひよこ豆のキーマカレー</p> <p>● チーズオムレツ</p> <p>● カリフラワーのアチャール※</p> <p>● バジルポテト</p> <p>○ 野菜と押麦のスープ</p> <p>※アチャールは、インドの甘酢漬けです。</p> <p>エ: 785kcal た: 30.0g</p>	<p>27 牛乳 / ソフトフランスパン</p> <p>● チリコンカン</p> <p>● コロッケ</p> <p>● 湘南ゴールドゼリー</p> <p>● コーンサラダ</p> <p>○ じゃが芋とたまねぎのスープ</p> <p>エ: 824kcal た: 31.8g</p>
<p>30 牛乳 / 麦ごはん</p> <p>● めばるのあんかけ</p> <p>● 鶏ごぼう炒め</p> <p>● ひじきふりかけ</p> <p>● かぼちゃの煮物</p> <p>○ さくらんぼゼリー</p> <p>エ: 803kcal た: 33.9g</p>				

## 今月のPICK UP 献立

6月5日(木)

あたたかいソースをかけます♪



ハンバーグ 和風オニオンソース

たまねぎの甘味と和風に味付けを活かしたソース。ごはんとの相性もぴったりです。

6月12日(木)

給食選挙で選ばれたメニュー



シンガポールチキン ごはん

海南鶏飯(ハイナンチーフン)とよばれるシンガポールを代表する料理です。鶏肉に合うさっぱりとしたレモンがいたソースです。

6月17日(火)

韓国・朝鮮料理



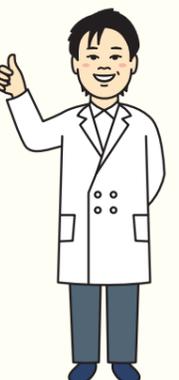
タッカルビ

コチジャンのピリッと辛い味付けが食欲をかきたてます。野菜も豊富に使っているので健康的です。

## 今月のテーマ「横浜の食文化を知ろう！」

横浜の開港をきっかけに、様々な食文化が日本に入ってきました。6月2日の横浜開港記念日にちなみ、横浜発祥や横浜から全国に広まった野菜を使った献立を取り入れています。

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！



6月2日は、**開港記念日**

## 横浜の開港と食文化

6月は横浜と関わりが深い献立が登場します。



開港前、小さな漁村だった横浜は、1859年の開港をきっかけに外国からの新しい文化が入り混じる異国情緒あふれる都市へと変わっていきました。横浜から広まっていったといわれている食べ物や料理があり、様々な食文化が全国に伝わっていきました。

## 横浜から日本全国に広まった食べ物

### よこはまかいこうさい 横濱開港菜

開港後は、西洋野菜の栽培が横浜で始まり、根菜の煮物や漬物などが中心だった時代に、生野菜をサラダで食べる文化が、各地へと広がりました。

横浜市は開港150周年を記念して、横浜で初めて栽培され、根付いた西洋野菜を「横濱開港菜」としました。



ちなみに・・・このような食べ物も横浜発祥から広まったといわれています



6月3日(火)横浜発祥

牛鍋は、横浜の店で提供されたのが始まりです。



6月9日(月)中国料理

開港後、横浜中華街から中国料理が日本に広まりました。



6月13日(金)横濱開港菜

横濱開港菜をたくさん使用しています。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

「よく噛んで食べる」とよいことがいっぱい!

### かみごたえのある食品



### あごの発育

ものを噛むことで、あごの筋肉が発達し、発音・表情が豊かになります。



### 虫歯や歯周病の予防

噛むことで、唾液が分泌され、口内の浄化して、虫歯や歯周病を予防できます。



### 脳の活性化

あごの筋肉などが脳につながる血管や神経を刺激することで、脳が活性化します。



まずは、よく噛むことを意識してみましょう。いつもより少しでも噛む回数を増やすことが大切です。



## 横浜市・ムンバイ市姉妹都市提携60周年

姉妹都市提携日：1965(昭和40)年6月26日

横浜開港後、1893年にムンバイ・横浜間の航路が就航し、多くのインド商人が訪れ交易の広がりとともに、市民同士の交流も進みました。こうした結びつきを背景に、提携しました。

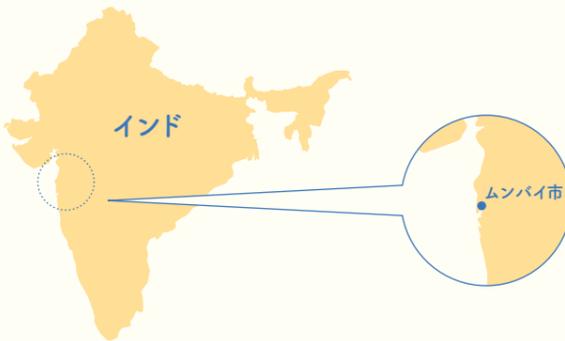


◎ 6月26日(木) 姉妹都市提携記念献立



カリフラワーのアチャール  
アチャールは、野菜を甘酢に漬けたものです。

ひよこ豆のキーマカレー  
ムンバイ市でよく食べられている豆のカレーです。



インド門

ヴィールマタ・ジジャバイ・ジャジマタ・ポーサル・ウディアン(通称ラニバグ) 動植物園内の日本庭園  
横浜市との姉妹都市提携20周年を記念して、1985年ボンベイ市(当時)から本市に2頭のインドゾウが贈られました。その返礼として、日本庭園を寄贈しました。



## 6月は食育月間です!

◎ 6月19日(木) 食育の日

まごは(わ)やさしい ポイント満点メニュー



昆布豆、もやしとにんじんのごま和え、鯖(さば)のみそだれがけ、肉じゃが、豆腐と三つ葉のすまし汁

まごは(わ)やさしい ポイント表♪

まごは(わ)やさしいポイントを揃えると、栄養バランスが整いやすくなります。

ま	豆	みそ	豆腐	大豆		
ご	ごま	白ごま				
は(わ)	わかめ(海藻)	昆布				
や	野菜	たまねぎ	にんじん	もやし	三つ葉	しょうが
さ	魚	鯖(さば)				
し	しいたけ(きのこ)	えのきたけ				
い	いも	じゃが芋				

## 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♪



@schoollunch\_yokohama\_official