



令和7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



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

今月のテーマ「たんぱく質の多い食品を知ろう」

8月の厳しい暑さが一段落つき、吹く風や空気から、9月は少しずつ秋の気配が感じられる季節になります。給食で使っている食材からも、秋の訪れ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！

1 牛乳 / ごはん

豚丼の具

- いりこフライ
- 金時煮豆
- にんじんと鶏ささみのごま和え
- ごぼうと油揚げのみそ汁

エ: 814kcal た: 38.8g

2 牛乳 / ごはん

鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮

- 豆腐ナゲット
- 海藻サラダ
- キャベツのガーリックソテー
- ミネストローネ

エ: 779kcal た: 30.0g

27 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: 789kcal た: 34.4g

28 牛乳 / ごはん

変わりきんぴら

- 鯖(さば)のみそだれがけ
- きなこわらびもち
- オクラのツナマヨ和え
- 沢煮椀

エ: 797kcal た: 34.0g

29 牛乳 / ごはん

ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- 湘南ゴールドゼリー
- じゃが芋のピリ辛煮
- わかめスープ

エ: 771kcal た: 33.2g

8 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: 814kcal た: 31.1g

9 牛乳 / 麦ごはん

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
- えのきたけとにんじんのすまし汁

エ: 774kcal た: 36.5g

10 牛乳 / ごはん

肉じゃが

- ツナそぼろ
- 大福
- 即席漬け
- 小松菜とねぎのみそ汁

エ: 784kcal た: 32.8g

11 牛乳 / ごはん

牛肉とごぼうのしぐれ煮

- 鯉(かつお)フライ
- ひじきふりかけ
- かぼちゃの煮物
- かぶとほうれん草のみそ汁

エ: 803kcal た: 32.1g

12 はつ酵乳(プレーン) / ごはん

鶏肉と野菜のソテー

- コロッケ
- ミックスフルーツ
- キャベツサラダ
- ベイスターズ青星寮カレー

エ: 817kcal た: 33.9g

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

15

敬老の日

16 牛乳 / 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
- みかんゼリー
- もずくときゅうりのぼん酢和え
- たまねぎと油揚げのみそ汁

エ: 791kcal た: 31.5g

17 牛乳 / ごはん

がめ煮

- あおさ入り鰯(あじ)フライ
- あちゃら漬け
- 小松菜とえのきたけの煮びたし
- 梨ゼリー

エ: 781kcal た: 30.1g

18 牛乳 / ごはん

豚肉と野菜のしょうが焼き

- 春巻
- りんごとさつまいものミルク煮
- オクラとしらすのおかか和え
- 豆腐とわかめのみそ汁

エ: 794kcal た: 30.8g

19 牛乳 / はいがパン

チキンカツ

- オリヴィエサラダ
- レモンゼリー
- きのごソテー
- 野菜と押麦のスープ

エ: 819kcal た: 32.2g

22 牛乳 / ごはん

タラフライ

- 野菜のスープ煮
- ブロッコリーのソテー
- かぼちゃサラダ
- 小松菜とたまねぎのスープ

エ: 778kcal た: 31.0g

23

秋分の日

24 牛乳 / ごはん

ミートボールトマトソース

- ツナとひよこ豆のカレーソテー
- 黄桃コンポート
- コーンサラダ
- 野菜スープ

エ: 805kcal た: 30.3g

25 牛乳 / ごはん

豚肉とキャベツのみそ炒め

- 鯖(さば)の塩焼き
- 昆布豆
- ブロッコリーのおかか和え
- かきたま汁

エ: 805kcal た: 40.4g

26 はつ酵乳(プレーン) / 麦ごはん

生揚げのそぼろ煮

- 小鯛(いわし)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和え
- なめこのみそ汁

エ: 800kcal た: 31.9g

29 牛乳 / ごはん

麻婆豆腐

- 切り干し大根の中華和え
- 杏仁豆腐
- にらまんじゅう
- チンゲン菜の中華スープ

エ: 803kcal た: 30.6g

30 牛乳 / ごはん

チリコンカーン

- ごぼうのツナマヨサラダ
- チーズ
- バジルポテト
- キャベツとベーコンのスープ

エ: 795kcal た: 33.4g

9月3日(水)

台湾の定番料理



ルーローハンの具
蘿蔔湯(ルオポータン)

ルーローハンは甘辛く味付けした豚肉をごはんにのせた料理です。暑い時でもごはんが進みます♪ルオポータンは大根のスープで、台湾ではルーローハンと一緒に食べることが多いそうです。

9月9日(火)

重陽の節句



栗五目ごはんの具
菊花風和え

日本の五節句の一つです。「栗の節句」「菊の節句」ともいわれ、栗や菊を使った食事で長寿を願います。

9月17日(水)

福岡県の郷土料理



がめ煮
あちゃら漬け

がめ煮はお祝いの時に作られる料理で、筑前煮とも呼ばれます。あちゃら漬けは刻んだ季節の野菜に赤唐辛子を加えた酢の物で、夏場に日持ちする料理として重宝されてきました。

今月の
PICK UP 献立

● 豚肉と野菜のしょうが焼き ● 春巻
● りんごとさつまいものミルク煮 ● オクラとしらすのおかか和え
● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ごはん ● 牛乳