



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



令和7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



1

牛乳 / ごはん

- 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮
- チーズオムレツ
- まいたけとベーコンのソテー
- キャベツのからしマヨ和え
- ラ・フランスゼリー

PICK UP

エ: 811kcal た: 29.7g

2

牛乳 / 麦ごはん

- 鶏肉のから揚げ
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- ひじきの煮物
- きゅうりの即席漬け
- ほうれん草のみそ汁

エ: 826kcal た: 33.8g

3

牛乳 / ごはん

- 変わりきんぴら
- めかじきの香味だれがけ
- みかんのシロップ漬け
- かぼちゃの甘煮
- もずくのみそ汁

エ: 783kcal た: 35.2g

6

行事食(十五夜)

牛乳 / ごはん

- タラフライ
- 里芋のそぼろあんかけ
- 月見団子
- 小松菜とれんこんのごま和え
- 大根のみそ汁

PICK UP

エ: 827kcal た: 28.3g

7

牛乳 / ごはん

- 麻婆豆腐
- 春雨サラダ
- 揚げしゅうまい
- ブロッコリーの中中華炒め
- もやしとチンゲン菜の中中華スープ

エ: 789kcal た: 30.9g

8

牛乳 / ごはん

- サバの竜田揚げカレー風味
- ナスとピーマンのごまみそ炒め
- 黄桃コンポート
- ほうれん草のしらすチーズ和え
- オクラのかきたま汁

エ: 784kcal た: 30.4g

9

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

- 牛肉と切り干し大根の煮物
- コロッケ
- わかめときゅうりの甘酢和え
- 豚肉としらたきの炒め物
- 豆腐と水菜のみそ汁

エ: 794kcal た: 31.4g

10

牛乳 / ソフトフランスパン

- サーモンフライ トマトソース
- ミックスビーンズサラダ
- メープルジャム
- ほうれん草とウインナーのソテー
- ジュリエヌスープ

※メープルジャムはパンにつけて食べましょう!
エ: 825kcal た: 32.2g

13

スポーツの日

14

牛乳 / ごはん

- ハンバーグてりやきソース
- 大豆とツナのカレー炒め
- 湘南ゴールドゼリー
- 磯香和え
- ごぼうと油揚げのみそ汁

エ: 821kcal た: 32.0g

15

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
- じゃが芋のピリ辛煮
- わかめと豆腐のスープ

エ: 809kcal た: 35.4g

16

牛乳 / ごはん

- 生揚げのそぼろ煮
- あおさり鰯(あじ)フライ
- 大根の甘酢和え
- きんぴられんこん
- じゃが芋とたまねぎのみそ汁

エ: 829kcal た: 31.9g

17

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

- ポークカレー
- チキンナゲット
- キャベツサラダ
- ごぼうソテー
- 大根と水菜のスープ

エ: 779kcal た: 30.6g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

20

牛乳 / ごはん

- 白身魚フライ(ホキ)
- 肉野菜炒め
- 昆布豆
- ブロッコリーのおかか和え
- 沢煮椀

エ: 798kcal た: 33.0g

21

牛乳 / 麦ごはん

- 豚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
- 小松菜ともやしのごま酢和え
- あおさのみそ汁

エ: 818kcal た: 31.0g

22

牛乳 / ごはん

- ミートボールデミグラスソース
- じゃが芋とほうれん草のソテー
- チーズ
- コーンサラダ
- かぶとたまねぎのスープ

エ: 809kcal た: 29.2g

23

牛乳 / ごはん

- 鰹(かつお)フライ
- どんどこけ飯の具
- 白菜のおひたし
- 青のりポテト
- ぶどうゼリー

PICK UP

エ: 792kcal た: 29.4g

24

牛乳 / 黒糖パン

- チリコンカン
- 鶏ささみとキャベツのサラダ
- ツナとにんじんのソテー
- フライドさつま芋
- 白菜と玉子のスープ

エ: 821kcal た: 33.6g

27

牛乳 / ごはん

- 鶏肉のトマト煮
- マカロニサラダ
- ミックスフルーツ
- ブロッコリーのカレーソテー
- 野菜と押麦のスープ

エ: 774kcal た: 32.0g

28

牛乳 / ごはん

- 肉じゃが
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- 金時煮豆
- 小松菜のからししょうゆあえ
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 801kcal た: 36.1g

29

牛乳 / ごはん

- 回鍋肉
- もやしときくらげの中中華和え
- 杏仁豆腐
- 揚げぎょうざ
- コーンスープ

エ: 787kcal た: 29.0g

30

牛乳 / ごはん

- チキンカツ
- えびとじゃが芋のクリーム煮
- ほうれん草とコーンのソテー
- ごぼうとツナのサラダ
- トマトスープ

エ: 830kcal た: 33.6g

31

牛乳 / ごはん

- 豚肉とねぎのごまみそ炒め
- ツナそぼろ
- レモンゼリー
- さつま芋と栗の甘煮
- 豆腐とえのきたけのすまし汁

エ: 830kcal た: 37.0g

今月のPICK UP 献立

10月1日(水)

とろっとおいしいクリーム煮♪



鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮

野菜をたっぷり使い、米粉でとろっとろみをつけます。

10月6日(月)

十五夜(中秋の名月)



里芋のそぼろあんかけ 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。

10月23日(木)

鳥取県の郷土料理



どんどこけ飯の具

豆腐や野菜を入れた炊き込みごはんをどんどこけ飯といいます。「どんどこけ」は「雷」のことで、熱したフライパンに豆腐を入れたときの「バリバリ」という音から名前がついたとされています。

今月のテーマ「秋が旬の食品を知ろう」

「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たので、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。



</