



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

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
- ジュリエンヌスープ

※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
- あおさ入り鰯(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。





令和7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

3

文化の日

Tue

4

牛乳 / ごはん

- 肉団子のカラフルてりやきソース
- 白菜の煮びたし〜ハートを添えて〜
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- ツナとにんじんのカレー炒め
- よこはまReゼリー（横浜産のなし使用）

エ: 819kcal た: 29.7g

Wed

5

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: 799kcal た: 33.4g

Thu

6

牛乳 / ごはん

- チリコンカーン
- チーズオムレツ
- ひじきサラダ
- キャベツのガーリックソテー
- 豆腐とえのきたけのスープ

エ: 775kcal た: 31.8g

Fri

7

はっ酵乳(プレーン) / 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
- じゃが芋と油揚げのみそ汁

エ: 781kcal た: 37.6g

10

牛乳 / ごはん

- 豚丼の具
- 揚げだし豆腐
- 湘南ゴールドゼリー
- 磯香和え
- ごぼうと水菜のみそ汁

エ: 796kcal た: 30.9g

11

牛乳 / ごはん

- ひよこ豆のキーマカレー
- キャベツとコーンのソテー
- チーズ
- カリフラワーのサラダ
- じゃが芋と小松菜のスープ

エ: 791kcal た: 30.9g

12

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: 774kcal た: 34.9g

13

牛乳 / 麦ごはん

- 白身魚フライ(ホキ)
- 生揚げのそぼろ煮
- 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: 811kcal た: 30.9g

14

はっ酵乳(プレーン) / はいがパン

- ペンネミートソース
- 豆腐ナゲット
- 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: 819kcal た: 31.2g

17

牛乳 / ごはん

- 豚肉と根菜のケチャップソテー
- コロッケ
- かぶのスープ煮
- コールスロー
- 白菜のスープ

エ: 817kcal た: 30.6g

18

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
- かぼちゃサラダ
- りんごゼリー

エ: 828kcal た: 38.0g

19

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
- 青菜ときのこのバターソテー
- 大根と水菜のスープ

エ: 826kcal た: 32.8g

20

牛乳 / ごはん

- 肉じゃが
- いりこフライ
- ひじきふりかけ
- 小松菜ともやしのからししょうゆ和え
- けんちん汁

PICK UP

エ: 791kcal た: 33.7g

21

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
- きなこわらびもち
- 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: 801kcal た: 31.8g

折り線

Mon

24

振替休日

Tue

25

牛乳 / ごはん

- 本格干焼双鮮
- 野菜たっぷり棒棒鶏
- 杏仁豆腐
- 揚げしゅうまい
- 大根スープ

エ: 780kcal た: 35.3g

Wed

26

牛乳 / ごはん

- 豚肉とねぎのごまみそ炒め
- ツナそぼろ
- みかんゼリー
- 青のりポテト
- 豆腐と小松菜のすまし汁

エ: 791kcal た: 35.5g

Thu

27

牛乳 / ごはん

- チキンカツ
- 牛肉と大豆のデミグラスソース煮
- パインアップルのシロップ漬け
- 小松菜とれんこんのごま和え
- キャベツと押麦のスープ

エ: 818kcal た: 30.4g

Fri

28

牛乳 / ごはん

- 回鍋肉
- 揚げぎょうざ
- 大根の甘酢和え
- じゃが芋の中華煮
- 玉子スープ

エ: 827kcal た: 29.7g

今月のPICK UP 献立

11月5日(水)
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」ともいわれ月見をしながら収穫に感謝する習慣があります。
今年の十三夜は11月2日です。

11月20日(木)
神奈川県郷土料理



けんちん汁

精進料理の一つで、神奈川県建長寺から広まったといわれています。
※諸説あります。

11月21日(金)
地産地消



鰯(いわし)のかば焼き、豚肉と野菜のしょうが炒め、かぶとほうれん草のみそ汁

今日の給食には鰯、キャベツ、かぶなど、横浜市や神奈川県で生産された食材を多く使用します。

今月のテーマ「地域の産物を知ろう!」

11月は地産地消月間です。横浜市や神奈川県で生産された食材を多く使用しています。新鮮でおいしい「旬」の食材を味わってください。

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。





11月は「地産地消月間」

横浜市や神奈川県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18日(火)



11月21日(金)



地産地消とは…

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です。

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、横浜市や神奈川県で生産された食材を用意しました！



横浜丸中青果株式会社 清水 厚雄 様

これからの時期は、横浜市内や神奈川県内の生産者から、新鮮で美味しい野菜が数多く入荷します。ぜひ、給食でご賞味ください。

横浜丸魚株式会社 矢野 正之 様

神奈川県、相模湾で「巻き網漁」でとった鰯です。脂のある鰯を、鮮度を保ちながら加工いたしました。美味しい「かば焼き」をご賞味ください。

横浜市内産小麦使用の「はいがパン」

◎ 11月14日(金)



横浜で育った小麦を使い、はいがパンを作ります。



黄金色の小麦畑

横浜で生産されている小麦は、「ゆめかおり」、「さとのそら」、「あやひかり」等の品種があります。その中でも、強力粉用として生産されている「ゆめかおり」を使用しています。パンのふくらみの元になるたんばく質が豊富な品種で、小麦特有の香りが楽しめる「はいがパン」にして提供します。

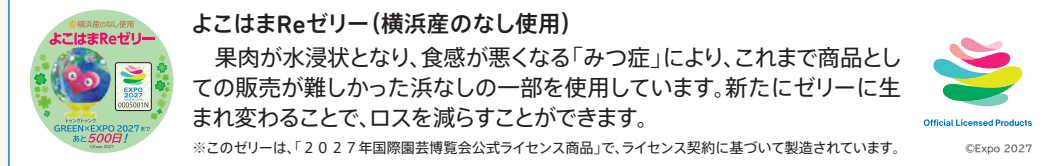
◎ 11月4日(火)は

GREEN×EXPO 2027 開催500日前

(2027年国際園芸博覧会)

2027年に「GREEN×EXPO 2027」が横浜で開催されます。11月4日(火)に開催500日を迎えることから、特別給食を実施します。「わくわく」を一味先に給食で体験しましょう！

詳細はこちら



GREEN×EXPO 2027 (2027年国際園芸博覧会)
テーマ「幸せを創る明日の風景」
開催場所 横浜・上瀬谷
開催期間 2027年3月19日(金)～9月26日(日)

◎ 11月25日(火)

横浜中華街 重慶飯店 とのコラボメニュー

- 本格 干焼双鮮(ガンシャオションセン)
- 野菜たっぷり棒棒鶏(バンバンジー)
- 揚げしゅうまい ●大根スープ ●杏仁豆腐 ●ごはん ●牛乳



野菜たっぷり棒棒鶏
日本語訳: 鶏肉と野菜のピリ辛ごまダレ和え
鶏ささみとキャベツ、きゅうり、にんじんをごまダレで和えます。ラー油を少し加えてピリ辛に仕上げます！

本格 干焼双鮮
日本語訳: えびといかのチリソース
えびといかをたっぷり使い、トウバンジャンの風味豊かな本格中華に仕上げます！



重慶飯店 木暮 浩三さん

本格的な中華料理を体験してもらおうとコース仕立てにしました。前菜が棒棒鶏、メインがチリソース、点心が焼売、ごはんとスープ、そしてデザートは杏仁豆腐です。四川料理は奥深い辛みが特徴ですが、皆さんが美味しく食べられるよう重慶飯店のテイストは残しつつ、辛みをグッと抑えて仕上げました。ぜひお楽しみください！

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

重慶飯店 本館

〒231-0023 横浜市中区山下町164
045-641-8288
https://www.jukeihanten.com/shop/honkan/

