



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。

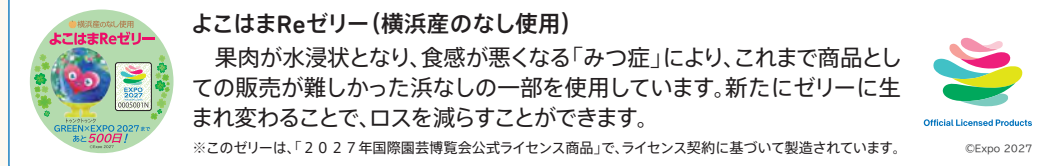
◎ 11月4日(火)は

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♪



@schoolslunch_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/





令和7年

12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
横浜GRITSコラボ献立 1 牛乳 / 麦ごはん ● 豚肉と大根の煮物 ● 鯖(さば)のみそだれがけ ● 昆布豆 ● 白菜と水菜のごまマヨ和え ○ ねぎとえのきたけのすまし汁 エ: 804kcal た: 36.5g	岐阜県の郷土料理 2 牛乳 / ごはん ● 鶏ちゃん ● いりごフライ ● きなこわらびもち ● 小松菜ともやしのおかか和え ○ かきたま汁 PICK UP エ: 810kcal た: 34.7g	3 牛乳 / ごはん ● 白身魚フライ(ホキ) ● のっぺ ● きんぴらごぼう ● ひじきサラダ ○ 切り干し大根のみそ汁 エ: 828kcal た: 31.3g	韓国・仁川(インチョン)料理 4 牛乳 / ごはん ● タンスユク ● 鯖(さわら)のコチジャンソースがけ ● チーズ ● ナムル ○ わかめと豆腐のスープ ※タンスユクは、仁川風の酢豚です。 エ: 784kcal た: 39.3g	人権週間 5 牛乳 / はいがパン ● ハンバーグ オニオンソース ● 鶏肉とブロッコリーのスープ煮 ● キャベツのガーリックソテー ● 豆ツナサラダ ○ 温州みかんゼリー エ: 809kcal た: 40.0g
中国料理 8 牛乳 / ごはん ● 回鍋肉 ● 揚げぎょうざ ● 大根の甘酢和え ● ブロッコリーのオイスター炒め ○ チンゲン菜と豆腐の中華スープ エ: 780kcal た: 31.2g	フィリピン料理 9 牛乳 / ごはん ● ギニリン ● パンシット・ピーフン ● パインアップルのシロップ漬け ● かぼちゃのミルク煮 ○ ほうれん草と大根のスープ PICK UP エ: 773kcal た: 28.3g	10 牛乳 / 麦ごはん ● チキンカツ ● ツナそぼろ ● さつま芋の甘煮 ● 小松菜のおひたし ○ けんちん汁 エ: 829kcal た: 33.1g	11 牛乳 / ごはん ● じゃが芋のそぼろ煮 ● 小鯛(いわし)フライ ● きんぴられんこん ● ブロッコリーのぼん酢和え ○ ラ・フランスゼリー エ: 801kcal た: 27.7g	12 牛乳 / ごはん ● ミートボールマトソース ● えびとほうれん草のクリーム煮 ● レモンゼリー ● ツナとじゃが芋のカレーソテー ○ 野菜と押麦のスープ エ: 816kcal た: 36.1g
YOKOHAMA TKM コラボ献立 15 牛乳 / ごはん ● チリコンカーン ● コロケ ● ほうれん草としめじのバターソテー ● カリフラワーとブロッコリーのサラダ ○ コーンスープ エ: 800kcal た: 28.1g	中学校給食メニューコンクール優秀賞受賞献立 16 牛乳 / ごはん ● プルコギ ● チチミ ● 洋梨のコンポート ● きゅうりの韓国のり風和え ○ 韓国風ワカメスープ エ: 792kcal た: 27.9g	17 牛乳 / 麦ごはん ● 肉じゃが ● 鯖(さば)の塩こうじ焼き ● ミックスフルーツ ● 香味たまねぎドレッシングのわかめサラダ ○ かぶとほうれん草のみそ汁 エ: 788kcal た: 35.7g	18 はっ酵乳(プレーン) / ごはん ● 鶏肉のから揚げ ● 切り干し大根の煮物 ● 湘南ゴールドゼリー ● 磯香和え ○ 沢煮桜 エ: 793kcal た: 27.3g	19 牛乳 / ソフトフランスパン ● ペンネミートソース ● タラフライ ● かぶのコンソメ煮 ● ブロッコリーとツナのサラダ ○ じゃが芋のスープ エ: 785kcal た: 35.1g

折り線

Mon	Tue	Wed	Thu
行事食(冬至) 22 牛乳 / ごはん ● 鶏肉とごぼうの炒め物 ● 鰯(ぶり)のゆずみそだれがけ ● ほうれん草のおひたし ● かぼちゃサラダ ○ 大根と水菜のすまし汁 PICK UP エ: 802kcal た: 35.6g	23 牛乳 / ごはん ● 米粉ドライカレー ● チーズオムレツ ● さつま芋のレモン煮 ● 小松菜とコーンのソテー ○ ミネストローネ エ: 777kcal た: 27.0g	24 はっ酵乳(ストロベリー) / 麦ごはん ● 豚肉と豆腐のうま塩煮 ● 鱈(たら)の甘酢あんかけ ● 黄桃コンポート ● 里芋の煮物 ○ 白菜のみそ汁 エ: 798kcal た: 35.0g	25 牛乳 / ごはん ● 皿うどん(めん) ● 蒸ししゅうまい ● フルーツ杏仁 ● にんじんと鶏ささみのサラダ ○ 皿うどん(あん) ※皿うどん(あん)を皿うどん(めん)にかけて食べましょう。 エ: 795kcal た: 29.2g



今月のPICK UP 献立

12月2日(火)
岐阜県の郷土料理



鶏ちゃん

鶏肉と野菜にタレをからめて炒めて作ります。1950年頃、ジンギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。

12月9日(火)
フィリピン料理



ギニリン

ギニリンはひき肉を使った煮込み料理です。4日(木)～10日(水)は人権週間にちなみ、様々な国の料理を取り入れました。

12月22日(月)
冬至



鰯(ぶり)のゆずみそだれがけ かぼちゃサラダ

今年の冬至は12月22日(月)です。冬至にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

寒くて空気の乾燥するこの時期に気をつけたいのが、感染症です。
感染症の予防には、こまめな手洗い・うがい大切です。また、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに寝てゆっくり体を休めましょう。

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。



冬の食材を味わおう

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積しているため、糖度が高くなりやすいことです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果が期待できるといわれています。

12月の給食に使われている旬の食材



1日(月)



15日(月)



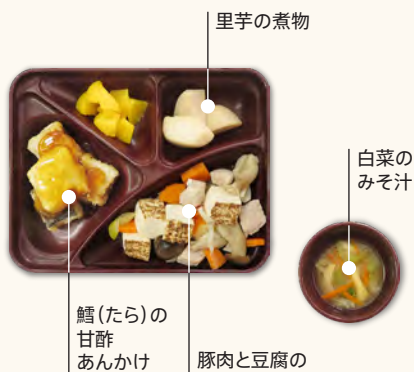
24日(水)



鯖は秋から冬にかけて体に脂を蓄えます。みそだれをかけてごはんをよく合う味付けにしました。



ブロッコリーはβ-カロテンを豊富に含みます。β-カロテンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、口、鼻、喉などの粘膜を保護する働きがあり、風邪予防の効果が期待できます。



鱈は、魚偏に雪と書くように、冬に旬を迎える魚です。脂が少なく、たん白な味で、冬の鍋料理にも欠かせない魚です。

第5回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立
横浜市長賞

献立テーマ

ファイティン給食

12月16日(火)

奈良中学校 第3学年

は が ことみ
芳賀 琴美さん

工夫したところ

午前中の疲れをリフレッシュして元気に頑張りたい、やる気を出したいと思って考えました。ビタミンCは、鉄の吸収を助けたり、活性酸素を除去したりできて疲れをとる効果があるので、主にねぎや玉ねぎなどをできるだけたくさん使いました。今どきの韓国風にする事で、栄養価の高いものを進んで楽しくとれるようにしました。

- ブルコギ ●チヂミ ●洋梨のコンポート
- きゅうりの韓国風の和え ●韓国風ワカメスープ
- ごはん ●牛乳

横浜GRITS

横浜を拠点として活動する
プロアイスホッケーチーム

◎ 12月1日(月)

豚肉と大根の
煮物スポーツチームの
推しメニュー

豚肉は、選手の体づくりに重要なたんぱく質と、エネルギー代謝に大切なビタミンB1が多く含まれています。



アイスホッケーは“氷上の格闘技”と呼ばれ、時速150kmを超える速さでシュートをしたり、激しくチェック(体当たり)をしたりと、とてもハードなスポーツです。また、横浜GRITSの選手たちは普段は別の仕事をしながら、プロの仕事をしています。そんなハードな生活・強い体作りは健康的な食事から成り立っています。

ぜひ、新横浜スケートセンターに試合を観に来てください。

<試合情報>

12月6日(土)15:00 vs HLアニャンアイスホッケークラブ
会場: KOSÉ新横浜スケートセンター
12月7日(日)14:00 vs HLアニャンアイスホッケークラブ
会場: KOSÉ新横浜スケートセンター

YOKOHAMA TKM

横浜市戸塚区を拠点に活動する
女子ラグビーチーム

◎ 12月15日(月)

チリコンカーン

スポーツチームの
推しメニュー

チリコンカーンに使用するトマトには、疲労回復効果が期待できるリコピンが含まれています!



ラグビーは体が大きい人も小さい人も足が速い人もそうでない人も、みんなが輝くことができるとも素敵なスポーツです。私たちは普段は戸塚区にある病院で働きながら、ラグビーに取り組んでいます。たくさん走ってたくさん身体をぶつける選手にとって、栄養満点の食事は欠かせません! 迫力満点の女子ラグビーの試合をぜひ観に来てください! ✨

<試合情報>

12月7日(日)11:30 vs 横河武蔵野Artemi-Stars
会場: 府中朝日フットボールパーク
12月28日(日)11:30 vs 日本体育大学ラグビー部女子
会場: 府中朝日フットボールパーク
1月4日(日)14:00 vs 東京山九フェニックス
会場: 小田原市城山陸上競技場

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

じゅん君となほちゃんの
給食のじかん