



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	岐阜県の郷土料理		韓国・仁川(インチョン)料理	人権週間
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	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	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	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	フィリピン料理			
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	9 牛乳 / ごはん ● ギニリン ● パンシット・ビーフン ● 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	中学校給食メニューコンクール優秀賞受賞献立			
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	16 牛乳 / ごはん ● プルコギ ● チヂミ ● 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 ● 鯛(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 ● 鰯(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



鯛(ぶり)のゆずみそだれがけ

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)



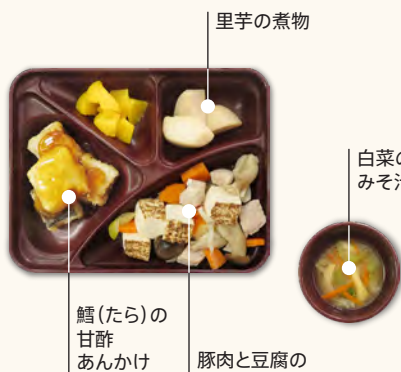
24日(水)



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
- きゅうりの韓国のり風和え ●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



令和8年 1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

正月料理

7

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

筑前煮

- タラフライ
- 紅白なます
- さつま芋と栗の甘煮
- 豆腐と三つ葉のすまし汁

PICK UP

エ: 787kcal た: 31.1g

横浜キャノンイーグルスコラボ献立

8

牛乳 / ごはん

生揚げと豚肉の塩こうじ炒め

- ごぼうのツナマヨサラダ
- レモンゼリー
- かぼちゃの煮物
- なめこのみそ汁

エ: 811kcal た: 30.8g

9

牛乳 / ロールパン

鶏肉の米粉クリーム煮

- コロッケ
- ブロッコリーのサラダ
- キャベツとウインナーのソテー
- ミネストローネ

エ: 776kcal た: 37.1g

12

成人の日

給食選挙で選ばれたメニュー(たれカツ)

19

牛乳 / 麦ごはん

たれカツ

- 白菜とひき肉の炒め物
- 里芋のみそ煮
- ボイルドキャベツ
- ほうれん草とねぎのすまし汁

PICK UP

エ: 823kcal た: 30.8g

13

牛乳 / 麦ごはん

肉団子の和風あんかけ

- ツナそぼろ
- 黄桃コンポート
- ブロッコリーのぼん酢和え
- キャベツと大根のみそ汁

エ: 786kcal た: 33.9g

14

牛乳 / ごはん

鶏肉と野菜の甘辛炒め

- じゃが芋のそぼろ煮
- きなこわらびもち
- 小松菜のおひたし
- けんちん汁

エ: 801kcal た: 34.6g

15

牛乳 / ごはん

しょうが焼き

- 小松菜と厚揚げのみそ炒め
- キャベツとじゃこの和え物
- さつまいものレモン煮
- わかめとえのきのすまし汁

エ: 799kcal た: 36.1g

16

牛乳 / ごはん

キーマカレー

- チーズオムレツ
- ほうれん草としめじのバターソテー
- コールスロー
- いよかんゼリー

エ: 801kcal た: 29.2g

群馬県昭和村しらたき使用(肉じゃが)

21

牛乳 / ごはん

肉じゃが

- 鯖(さば)の塩焼き
- 昆布豆
- ほうれん草のごま酢和え
- ごぼうとねぎのみそ汁

エ: 801kcal た: 35.8g

郷土料理(東北地方)

22

牛乳 / 麦ごはん

芋煮

- 小鯛(いわし)フライ
- ひじきふりかけ
- からししょうゆ和え
- 沢煮椀

PICK UP

エ: 790kcal た: 30.6g

カゴメ(株)提案メニュー

23

牛乳 / ソフトフランスパン

ミラノ風チキンカツ

- 野菜のスープ煮
- 小松菜とベーコンのソテー
- かぼちゃサラダ
- 温州みかんゼリー

エ: 821kcal た: 33.3g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

群馬県昭和村しらたき使用(牛鍋)

27

牛乳 / ごはん

牛鍋

- わかめサラダ
- 大福
- ツナとにんじんのぼん酢炒め
- 大根のすまし汁

エ: 773kcal た: 31.2g

28

はっ酵乳(プレーン) / 麦ごはん

麻婆豆腐

- 揚げしゅうまい
- 白菜とわかめの甘酢和え
- ブロッコリーの玉子炒め
- チンゲン菜の中華スープ

エ: 778kcal た: 28.8g

29

牛乳 / ごはん

鶏肉の竜田揚げ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- 昆布の佃煮
- 小松菜とキャベツのごま和え
- 豆腐と水菜のみそ汁

エ: 811kcal た: 32.7g

30

牛乳 / ごはん

ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- ミックスフルーツ
- じゃが芋のピリ辛煮
- 玉子スープ

エ: 778kcal た: 34.3g

今月のPICK UP 献立

1月7日(水)
正月料理



筑前煮
紅白なます さつま芋と栗の甘煮

新しい年を祝う正月料理。筑前煮や紅白なます、栗などは健康や長寿を願う縁起の良い料理です。新年の始まりに日本の味を楽しみましょう。

1月19日(月)

給食選挙で選ばれたメニュー



たれカツ丼

しょうゆベースの甘辛いたれをカツにからませた新潟県のご当地グルメ。たれカツをごはんにのせて食べましょう。

1月22日(木)

東北地方の郷土料理



芋煮

「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。具だくさんなのが特徴で、地域によって具材や味付けが異なります。

1月は、正月料理をはじめ和食献立を多く取り入れています。和食は野菜や魚、豆製品を使い栄養バランスが整いやすいのが特徴です。日本の伝統や季節を感じながら、和食を楽しんでくださいね。

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。

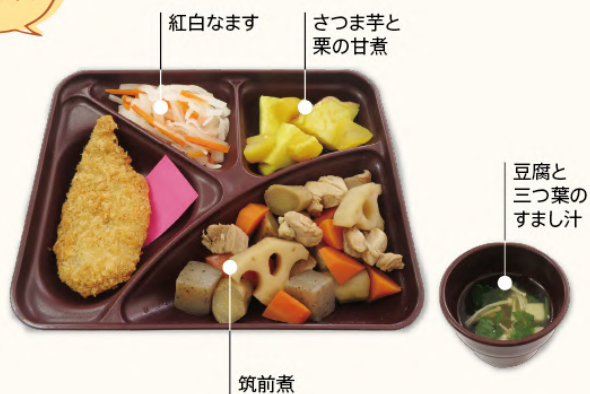




日本の伝統的な食文化 和食

2013年、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食の代表的な献立形式である「一汁三菜(二菜)」は、栄養バランスが整いやすいといわれています。旬の食材の味を活かすことに加え、出汁のうま味を引き出す工夫や、みそ・しょうゆなどのはっ酵調味料を多く使用することも和食の特徴です。さらに、年中行事との深いつながりも、魅力の一つです。

7日(水)



14日(水)



29日(木)



和食の献立を
楽しんでください。



第5回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立
給食調理員賞

献立テーマ

特定原材料8品目を使っていません
～カルシウムで体を丈夫にしよう～

1月15日(木)

青葉台中学校 第2学年
いそむら あやね
礒村 綾音さん



工夫した
ところ

私は、食物アレルギーがある人でもバランスよく栄養がとれる給食を作りたいと思い、特定原材料8品目を使わない献立を考えました。特に、乳アレルギーだとカルシウムが取りにくいので、カルシウムを多く含む2群の食品をできるだけ取れるようにしました。また、2群の食品だけでなく、小松菜や厚揚げなどのカルシウムが多く入っている食材を使うことも工夫しました。

※しょうゆには小麦が使われているため、小麦アレルギーが重症の方はご注意ください。

- しょうが焼き 小松菜と厚揚げのみそ炒め
- キャベツとじゃこの和え物 さつまいものレモン煮
- わかめとえのきのすまし汁 ごはん 牛乳

横浜市の 友好交流自治体 群馬県昭和村

昭和村は群馬県の赤城高原に広がる農業が盛んな「やさしい王国」です。中でも、こんにゃく芋の生産量は日本一！
横浜市と昭和村は、平成26年に友好交流協定を結び、市内の小学生が横浜公園でこんにゃく芋の植付けをするなど、子どもたち同士の交流を中心に様々な交流活動を行っています。横浜市内のいろいろなイベントにも出展しているので、給食のこんにゃくだけでなく、昭和村のおいしい野菜や果物も味わってみてください。
今月は、昭和村のこんにゃく芋から作ったおいしい「しらたき」を給食で使います。お楽しみに♪



昭和村の
広大な
こんにゃく畑



こんにゃくの
材料となる
こんにゃく芋
3年間かけて
出荷できる
大きさに
成長します



こんにゃく芋
の植付けを
体験



市内イベントで
新鮮な野菜を
販売



昭和村
ホームページ

生徒に届けたい新しい味

カゴメ(株) 提案の新メニュー

◎ 1月23日(金)
ミラノ風チキンカツ



毎日の生活を野菜で楽しく。
VEGEDAYはこちら！



カゴメ株式会社
フードプランナー
管理栄養士 山形 真紀子さん



イタリア北部に位置するミラノは肉料理が有名でミラノ風カツレツもその一つ！今回は、チキンカツにトマトソースをかけて、たんぱく質と一緒に野菜もとれるメニューにしました。味だけでなく栄養面でもうれしいソースですね！

※本企画は、横浜市の施策をよりよくするために企業のアイデアを広く活用する事業「テーマ型共創フロント」により、カゴメ株式会社と連携して給食メニューを考案したものです。

スポーツチームの
推しメニュー

横浜キャノンイーグルス



横浜を拠点として活動する男子ラグビーチーム

◎ 1月8日(木)

生揚げと豚肉の
塩こうじ炒め



身体を強く、大きくするために必要なたんぱく質がしっかりとれるメニューです。豚肉に含まれるビタミンB1には炭水化物がエネルギーに変わるのをサポートする働きがあり、運動には大切な栄養素です！



横浜キャノンイーグルスは、横浜市、大分県をホームエリアとして活動するラグビーチームです。ラグビーというスポーツを通して「感動」をつくり出し共有することで、スポーツファンおよび地域の皆さまに愛されるチームになることを目指しています。

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。



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