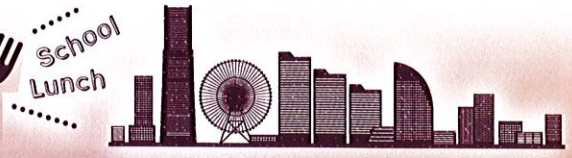


# 11月横浜市中学校給食献立表



栄養表記について  
 ◎...エネルギー ◉...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。

**1日 Pickup**

**秋の味覚**

秋の味覚がたっぷり!

**白菜とまいたけの煮びたし  
さつまいもの甘煮**

**11日 Pickup**

カナダ料理  
横浜港とバンクーバー港(カナダ)は姉妹港

カナダ料理  
サーモンとほうれん草のクリーム煮  
サーモンはカナダの名産品です

**メープルマスタードチキン  
サーモンとほうれん草のクリーム煮**

**24日 Pickup**

塩こうじでおいしさアップ!

**さばの塩こうじ焼き**

**MON**

**2日 おでんの  
おいしい食べ方**

カップのだし汁に  
おでんの具を  
つけて食べる

**おでん**

おでんのだし  
豚肉のごまぶし  
磯香和え  
パインアップルのシロップ漬

おでんのおいしい  
食べ方 参照

815kcal 30.0g

**7** 牛乳  
ごはん

**キーマカレー**

- いかフライ
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- キャベツとエリンギのソテー
- トマトスープ

844kcal 31.4g

**14** 牛乳  
ごはん

**八宝菜**

- 春巻
- ブロッコリーのぼん酢和え
- チンゲン菜としめじの炒め物
- 中華玉子スープ

803kcal 31.5g

**21** 牛乳  
ごはん

**ビビンバ(肉・卵)**

- ナムル
- 魚とえびの揚げつみれ
- 白菜のじゃこ炒め
- 温州みかんゼリー

826kcal 32.5g

**28** 牛乳  
ごはん

**麻婆豆腐**

- 揚げぎょうざ
- もやしとわかめの甘酢和え
- ブロッコリーと玉子の炒め物
- チンゲン菜の中華スープ

853kcal 30.0g

**TUE**

**秋の味覚たっぷりデー**

**1** 牛乳  
ごはん

**白身魚フライ**

- 白菜とまいたけの煮びたし
- さつまいもの甘煮
- 牛肉としらたきの炒め物
- ほうれん草と  
ねぎのみそ汁

815kcal 30.0g

**8** 牛乳  
ごはん

**豚肉と野菜のしょうが炒め**

- さばの塩焼き
- 湯葉ときのこの煮物
- みかんのシロップ漬
- じゃが芋と  
小松菜のみそ汁

824kcal 36.9g

**15** 牛乳  
ごはん

**チリコンカーン**

- キャベツとしらすのソテー
- チーズ
- かぼちゃサラダ
- りんごゼリー

833kcal 30.7g

**22** 牛乳  
ごはん

**ハンバーグ和風ソース**

- さつま揚げと大根のカレー煮
- のり塩ポテト
- ブロッコリーのおかか和え
- 豚汁

804kcal 32.4g

**29** 牛乳  
ごはん

**鱈と里芋のみそだれがけ**

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- 昆布豆
- ほうれん草のおひたし
- 沢煮椀

805kcal 36.1g

**WED**

**2** 牛乳  
ごはん

**おでん**

- おでんのだし
- 豚肉のごまぶし
- 磯香和え
- パインアップルのシロップ漬

おでんのおいしい  
食べ方 参照

800kcal 36.5g

**9** 牛乳  
ごはん

**鶏肉と凍り豆腐の煮物**

- もやしと小松菜の甘酢和え
- いりこのごまがらめ
- きなこわらびもち
- ごぼうのみそ汁

846kcal 36.3g

**16** 牛乳  
ごはん

**小鯛フライ**

- さつまいものそぼろあんかけ
- キャベツの即席漬
- ちくわと小松菜の煮びたし
- 大根と油揚げのみそ汁

847kcal 30.6g

**23**

**勤労感謝の日**

**30** 牛乳  
ごはん

**冬の野菜あんかけ**

- 大根とわかめのツナポン和え
- しらすとじゃが芋のしょうが炒め
- りんごの甘煮
- 小松菜とひじきのみそ汁

802kcal 33.1g

**THU**

**3**

**文化の日**

**10** 牛乳  
ごはん

**とんカツ**

- 五目豆
- 小松菜としらすのごまじょうゆ和え
- かぼちゃの甘煮
- 豆腐となめこのみそ汁

800kcal 31.8g

**17** 牛乳  
ごはん

**牛肉のデミグラスソース煮込み**

- コロケ
- ほうれん草と  
コーンのソテー
- ごぼうサラダ
- かぶと  
にんじんのスープ

804kcal 30.7g

**24** 牛乳  
ごはん

**豚肉と大根の煮物**

- さばの塩こうじ焼き
- 金時煮豆
- 小松菜としめじの  
ごまじょうゆ和え
- わかめとねぎのみそ汁

地産地消

801kcal 37.6g

**25** 牛乳  
ごはん

**ポークピカタ  
トマトソース**

- 和風スパゲティ
- キャベツのサラダ
- ラ・フランスのコンポート
- じゃが芋と  
にんじんのスープ

802kcal 32.7g

**FRI**

**4** 牛乳  
ごはん

**鶏肉の竜田揚げ**

- ツナじゃが
- ひじきふりかけ
- 小松菜ともやしの  
からじょうゆ和え
- 豆腐と水菜のみそ汁

地産地消

820kcal 32.1g

**11** 牛乳  
ごはん

**メープルマスタードチキン**

- サーモンとほうれん草の  
クリーム煮
- ブーティン
- 黄桃のコンポート
- ジュリエンヌスープ

811kcal 39.8g

**18** 牛乳  
ごはん

**鶏肉と野菜の甘酢炒め**

- 揚げしゅうまい
- チンゲン菜の中華和え
- 杏仁豆腐
- わかめと  
大根の中華スープ

828kcal 31.6g

**25** 牛乳  
ごはん

**ポークピカタ  
トマトソース**

- 和風スパゲティ
- キャベツのサラダ
- ラ・フランスのコンポート
- じゃが芋と  
にんじんのスープ

802kcal 32.7g

**2日 Pickup**

カップのだし汁に  
おでんの具をつけて食べましょう!

**おでん**

**17日 Pickup**

デミグラスソースや  
赤ワインでじっくり煮込みます

**牛肉のデミグラスソース煮込み**

**30日 Pickup**

冬野菜たっぷりで、かぜにも負けないメニュー!

中学校給食メニューコンクール  
優秀賞受賞献立

南中学校  
第3学年  
齋藤 真奈さん考案

生徒考案

冬の野菜あんかけ大根とわかめのツナポン和え  
しらすとじゃが芋のしょうが炒めりんごの甘煮小松菜とひじきのみそ汁

火曜日は  
**秋の味覚たっぷりデー!**  
秋に旬を迎える食べ物を  
たくさん使います♪

食具持参のお願い  
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!

担当栄養士  
より

## 11月23日は 勤労感謝の日 中学校給食に関わる人々の 仕事や思いを知ろう!!

### 食材発注

教育委員会から指示のあった食材を必要な量注文します  
株式会社山路フードサービス 栄養士 佐藤さん

教育委員会の栄養士から献立の説明を受けます

### 検品

注文した通り品質のよいものが届いているかチェックします

作る量が毎日違うので、間違いのないようしっかりと確認します。  
株式会社美幸軒 栄養士 岡部さん

アレルギー情報も間違いのないか  
ハーベスト株式会社 栄養士 吉川さん

### 調理

食材を袋から出す際も異物がないか一袋ずつ確認します

食材は広げて異物がないか確認します

「苦手なもの今日の給食では食べられた」「普段はあまり食べないけど食べてみたら意外とおいしかった」など、給食を通してたくさんの発見をしてくれるとうれしいです。そしてぜひ残さず食べてほしいです！私も給食で苦手のナスに毎回チャレンジしています。  
株式会社美幸軒 調理主任 根本さん

炒め物、煮物、和え物やスープなど蒸気式回転釜と呼ばれる大きな釜で100kgを超える食材をムラがないようにかき混ぜています。大きなヘラを使用して混ぜる作業はとても重労働で、蒸気の熱気もあり大変ですが、とてもやりがいのある仕事です。  
ハーベスト株式会社 調理主任 土田さん

### 盛付

かならず85℃以上に加熱  
10段もあるオープンで焼きます

おいしく見えるように！

できあがったおかずは衛生管理のためにすぐに冷却器で19℃以下に冷却

間違えないように集中

ふたをしめる時に最終確認  
株式会社安田物産 栄養士 高橋さん

### 配膳

髪の手がけないように  
揚げ物はフライヤーで

どんなに暑くても鼻までマスク

湯気で手元が見えにくい・・・  
ほこり一つついていないようにローラーかけ

炒め物1回で1000人分くらい作ります  
手早く炒めます

### 積込

キャベツやもやしは1度に炒めると水分が出るため、できるだけ少量ずつに分けて炒め、仕上がりをよくしています。かぼちゃのように煮崩れしやすい食材は特に注意して調理しています。生徒のみなさんには、野菜のシャキシャキ感や、盛付のきれいさにも気づいてもらえたらうれしいです。  
株式会社山路フードシステム 調理主任 高橋さん

大量調理では多い時には100kgもの食材を混ぜるので、とても重たく、体力勝負です。また、量が多いと鍋の底で焦げやすくなってしまうため、焦げないように手早く炒めたり、調味料は事前に計量しておいたり、おいしい料理をお届けできるよう工夫して調理しています。  
株式会社安田物産 調理主任 柿本さん

### 配送

車に積み込みます

数校や学校をよく確認！

生徒に確実に届くように見守ります

学校で配膳員さんが数や温度の確認などを行います

生徒のみなさんのもとへ

## 第2回 中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

令和3年度に実施した「第2回中学校給食メニューコンクール」は、18校から137点の応募がありました。栄養や地産地消、旬の食材等が考えられた魅力ある献立の中から、審査の結果、10点が優秀賞を受賞しました。

11月30日水

南中学校 第3学年 齋藤 真奈さん

献立テーマ 野菜たっぷり、かせいにも負けないメニュー

工夫したところ  
いろいろを考え、冬野菜を使いながらも、6つの食品群がバランスよく入るように工夫しました。他にも、19℃くらいにしてもおいしく食べられるものを選んで、料理の味が似ないように考えたりして作りました。

- ごはん
- 冬の野菜あんかけ
- 大根とわかめのツナポン酢
- しらすとじゃが芋のしょうが炒め
- りんごの甘煮
- 小松菜とひじきのみそ汁
- 牛乳

## 食事で四季を楽しもう!

毎週火曜日は 秋の味覚たっぷりメニュー

「実りの秋」「収穫の秋」というように、秋には多くの食べ物が旬を迎えます。11月の中学校給食では、特に毎週火曜日を「秋の味覚たっぷりデー」として、秋の味覚を多く取り入れています。旬の食材は栄養価も高いので、秋の味覚をたくさん食べましょう!

中学校給食公式Instagramをはじめました  
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  
@schoollunch\_yokohama\_official

## 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。

中学校給食費 1食330円(ごはん・おかず・汁物・牛乳)

牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金分を差し引きます。ごはんのサイズは3種類(小・中・大)から選べます。国産や地産、旬の食材を多く取り入れるなど充実した内容で提供していきます。

STEP 1 利用登録  
お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録(無料)をします。

STEP 2 注文  
アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。

STEP 3 給食の受け取り  
昼食の準備時間に、学校で指定された場所で受け取ります。

① 定期注文  
学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入れることができます。

② カレンダーから注文  
注文したい日をカレンダーから選んで注文します。

③ 当日注文  
給食を食べる日の前日15時から当日7時30分まで注文可能です。  
※ごはん(中)・おかず・汁物のセットでの提供となります。  
※当日注文は数に限りがありますので、なるべく事前に注文をお願いします。

アプリのダウンロードはこちら

Androidの方はこちら iPhoneの方はこちら

中学校給食サポートセンター 045-550-5400 (平日9時~17時)

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 検索