



令和5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
中…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
2 牛乳 / ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 ツナそぼろ 昆布豆 ひじきサラダ <input type="checkbox"/> 和風きのことろしソース PICK UP エ: 823kcal た: 38.4g	3 牛乳 / ごはん 生揚げのそぼろ煮 わかさぎフライ 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 <input type="checkbox"/> 切り干し大根のみそ汁 エ: 811kcal た: 32.5g	秋を感じる食事 4 牛乳 / ごはん 鶏肉と大豆のオイスター炒め 揚げごようざ チンゲン菜の炒め物 大根の甘酢和え <input type="checkbox"/> 豆腐と白菜の中華スープ エ: 824kcal た: 31.5g	5 牛乳 / 麦ごはん ハンバーグさばりオコナソース ビーンズサラダ ブロッコリーのスープ煮 粉ふき芋 <input type="checkbox"/> きのことトマトのスープ エ: 838kcal た: 32.6g	6 牛乳 / ソフトフランスパン 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とじゃが芋のソテー かぼちゃサラダ ハイナップルコンポート <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ エ: 801kcal た: 35.6g
9 スポーツの日	10 牛乳 / ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 揚げだし豆腐 金時煮豆 わかめときゅうりのぼん酢和え <input type="checkbox"/> 小松菜とえのきたけのみそ汁 エ: 826kcal た: 33.4g	11 はっ酵乳(ブレーン) / ごはん 牛肉と切り干し大根の煮物 さつま芋コロッケ ほうれん草とえのきたけのおひたし いりこのごまがらめ <input type="checkbox"/> 豆腐と水菜のみそ汁 エ: 809kcal た: 32.2g	12 牛乳 / ごはん 鱈(たら)の和風あんかけ 肉野菜炒め 粉ふきさつま みかんのシロップ漬け <input type="checkbox"/> ごぼうのみそ汁 エ: 824kcal た: 33.3g	13 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 <input type="checkbox"/> もやしと小松菜の中華スープ PICK UP エ: 809kcal た: 36.1g
16 牛乳 / ごはん 鶏肉の竜田揚げ 旨煮 磯香和え レモンゼリー <input type="checkbox"/> じゃが芋とたまねぎのみそ汁 エ: 846kcal た: 30.7g	上海料理 友好都市提携50周年記念献立 17 牛乳 / ごはん 八宝菜 春巻 もやしとときらげの中華和え フルーツ杏仁 <input type="checkbox"/> コーンスープ エ: 847kcal た: 32.3g	れに推しメニュー 18 牛乳 / ごはん 肉じゃが 鯖(さば)の塩こうじ焼き ブロッコリーのごまじょうゆ和え シャインマスカットゼリー <input type="checkbox"/> わかめのみそ汁 エ: 805kcal た: 36.7g	19 はっ酵乳(ブレーン) / ごはん 白身魚フライ(ホキ) 豚肉とごぼうの炒め物 キャベツときゅうりの即席漬け がんもどきの煮物 <input type="checkbox"/> なめことねぎのみそ汁 エ: 805kcal た: 35.2g	20 牛乳 / 黒糖パン カレービーンズシチュー コールスロー チーズ さつま芋のミルク煮 <input type="checkbox"/> にんじんとたまねぎのスープ エ: 822kcal た: 31.7g

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
23 牛乳 / ごはん 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 ミートボールトマトソース ごぼうソテー キャベツサラダ <input type="checkbox"/> かぶとたまねぎのスープ エ: 820kcal た: 33.0g	日立サンディーバ献立 24 牛乳 / ごはん 塩麻婆豆腐 鶏肉のはちみつしょうが焼き えび入り揚げつみれ 白菜のゆかり和え <input type="checkbox"/> チンゲン菜の中華スープ エ: 854kcal た: 36.3g	秋を感じる食事 25 牛乳 / ごはん 豚肉と小松菜のごま炒め きびなごの南蛮漬け かぼちゃの煮物 りんごの甘煮 <input type="checkbox"/> キャベツとじゃが芋のみそ汁 エ: 826kcal た: 36.3g	26 牛乳 / ごはん チキンカレー いかフライ ブロッコリーのからしマヨ和え キャベツとしめじのソテー <input type="checkbox"/> ラ・フランスゼリー エ: 809kcal た: 33.5g	十三夜 27 牛乳 / 麦ごはん 鯖(さば)と里芋のみそだれかけ 粟五目ごはんの具 小松菜とキャベツのおひたし 月見団子 <input type="checkbox"/> 水菜とえのきたけのずまし汁 PICK UP エ: 832kcal た: 36.2g
30 牛乳 / ごはん チキンカツ ごぼうのツナマヨサラダ ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋のカレー煮 <input type="checkbox"/> トマトと押麦のスープ エ: 836kcal た: 31.4g	31 牛乳 / ごはん タッカルビ チヂミ ナムル 大根のピリ辛煮 <input type="checkbox"/> わかめと豆腐のスープ エ: 853kcal た: 31.3g			

今月のPICK UP 献立

10月2日(月)
自分でかけるカップソース

豚肉と小松菜の炒め物

和風きのことろしソースをかけて、おいしさUP!

10月13日(金)
新メニュー!

鶏肉と生揚げのチリソース煮

ピリ辛のチリソースがごはんとベストマッチ♪

10月27日(金)
十三夜にはお月見を!

鯖(さば)と里芋のみそだれかけ

行事食「十三夜(陰月・豆名月)」
秋の収穫に感謝しながら食べましょう。

暑かった夏が終わり、秋が深まっていく10月。給食では、秋を感じられる旬の食材をたくさん使っています。旬でおいしい食材を食べて、実りの秋を楽しみましょう。

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。