



令和5年 10月



栄養表記について
エネルギー … タンパク質
… カロリー + おから汁物 + 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覗ください。

アレルギー
情報はこちら

横浜市中学校給食南北立表

Mon

Tue

秋を感じる食事

Wed

Thu

Fri

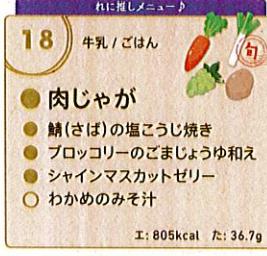
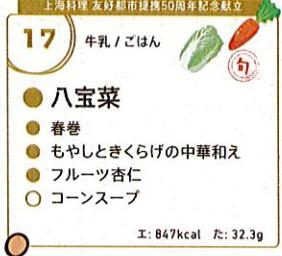
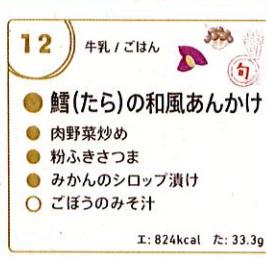
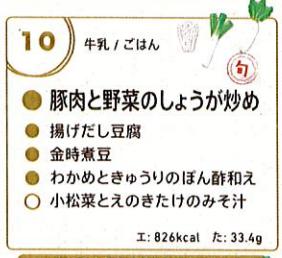
2	牛乳 / ごはん
●	豚肉と小松菜の炒め物
●	ツナそぼろ
●	昆布豆
●	ひじきサラダ
○	和風のごろりソース
PICK UP	I: 823kcal た: 38.4g

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うわ和え
○	切り干し大根のみぞ汁
	I: 811kcal た: 32.5g

4	牛乳 / ごはん
●	鶏肉と大豆のオイスター炒め
●	揚げぎょうざ
●	チングン菜の炒め物
●	大根の甘酢和え
○	豆腐と白菜の中華スープ
	I: 824kcal た: 31.5g

5	牛乳 / 麦ごはん
●	ハンバーグ さっぱりオニオンソース
●	ビーンズサラダ
●	ブロッコリーのスープ煮
●	粉ふき芋
○	きのことトマトのスープ
	I: 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
●	パンアップルコンポート
○	ジュリエンヌスープ
	I: 801kcal た: 35.6g



Mon

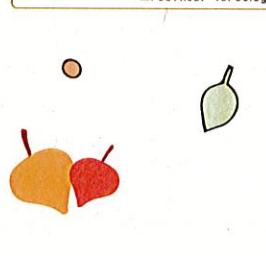
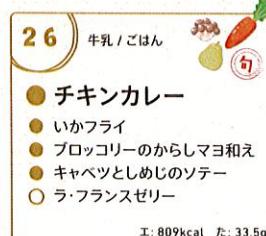
Tue

秋を感じる食事

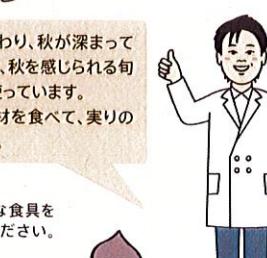
Wed

Thu

Fri



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
和風のごろりソースをかけて、おいしさUP!

10月13日(金)
新メニュー!
豚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!
月見団子
栗五目ごはんの具
鯖(さば)と里芋のみぞだれがけ
行事食「十三夜(栗名月・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。

おかげに合わせて
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。

