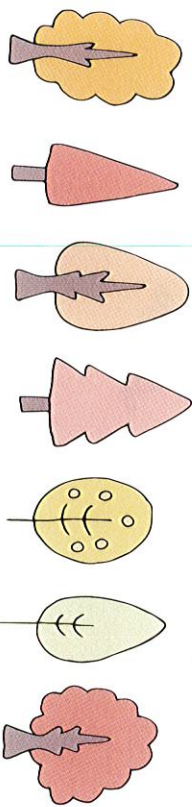


横浜市中学校給食献立表

栄養表記について
 エ…エナルギー た…たんぱく質
 ※ごはん十おかず十汁物十牛乳の栄養価です。
 ※使用食材等の詳細はウェブサイトをご覧ください。

ア…エネルギー
 情報はこちら



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

6 牛乳 / ごはん

豚肉と野菜のしょうが炒め

- 鯖(さば)の塩焼き
- 昆布豆
- 切り干し大根の甘酢和え
- じゃが芋と小松菜のすまし汁

エ: 822kcal た: 37.4g

7 牛乳 / ごはん

ピピンバ(肉)

- ひじきナムル
- えび入り揚げつみれ
- 鶏肉のキムチ炒め
- りんごゼリー

エ: 849kcal た: 39.9g

8 牛乳 / ごはん

鶏肉とマカロニのクリーム煮

めかじきのケリル
 わかめとキャベツのサラダ
 みかんのシロツツ漬け
 トマトとじゃが芋のスープ

エ: 803kcal た: 38.3g

9 牛乳 / ごはん

鶏肉の竜田揚げ

- ツナとじゃが芋の煮物
- いいこと大豆のごまからめ
- 小松菜とモヤシのからししょうゆ和え
- ごぼうのみそ汁

エ: 824kcal た: 32.8g

10 牛乳 / ローレルパン

ハンバーグトマトソース

- 野菜のスープ煮
- フロッコリーと玉子の炒め物
- レモンゼリー
- 大根と水菜のスープ

エ: 817kcal た: 35.1g

13 牛乳 / ごはん

豚肉と大根の煮物

- 鯖(たら)の甘酢あんかけ
- 金時煮豆
- 白菜と水菜のごまマヨ和え
- もずくのみそ汁

エ: 843kcal た: 35.4g

14 牛乳 / ごはん

チリコンカーン

- キャベツとコーンのソテー
- チーズ
- フライポテト
- 温州みかんゼリー

エ: 844kcal た: 31.6g

15 牛乳 / ごはん

肉じゃが

揚げだし豆腐
 ひじきとじゃこのふりかけ
 フロッコリーのおかか和え
 けんちん汁

エ: 809kcal た: 31.7g

16 牛乳 / ごはん

チキンカツ

- 五目豆
- 小松菜としらすのごましょうゆ和え
- さつま芋の甘煮
- 豆腐となめこのみそ汁

エ: 841kcal た: 31.5g

17 牛乳 / ごはん

生揚げと白菜のピリ辛炒め

- 鶏肉とフロッコリーの中華煮
- もやしとにらの中華和え
- バインアツガルコンポート
- 中華スープ

エ: 808kcal た: 34.1g

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

20 牛乳 / ごはん

肉団子のきのこあんかけ

- 白菜と油揚げの煮びたし
- かぼちゃサラダ
- 豚肉としらたきのピリ辛炒め
- ほうれん草とねぎのみそ汁

エ: 845kcal た: 31.7g

21 牛乳 / ごはん

鶏肉のみぞれ煮

- 鯖(さば)のみそだれかけ
- 磯香和え
- じゃが芋のカレー炒め
- 沢煮椀

エ: 808kcal た: 37.9g

22 牛乳 / ごはん

麻婆豆腐

揚げしゅうまい
 もやしとわかめの中華和え
 カリフラワーと玉子のオイスター炒め
 チンゲン菜の中華スープ

エ: 851kcal た: 32.7g

23

警察感謝の日

24 牛乳 / 麦ごはん

白身魚フライ(ホキ)

- 里芋のそぼろあんかけ
- キャベツの即席漬け
- ひじきの煮物
- 大根と油揚げのみそ汁

エ: 809kcal た: 30.4g

27 牛乳 / 麦ごはん

牛肉とごぼうのしぐれ煮

- きびなごフライ
- にんじんのツナマヨ和え
- きなこわらびもち
- 豆腐とわかめのみそ汁

エ: 827kcal た: 32.6g

28 牛乳 / ごはん

豚肉と根菜のケチャツプラー

- チーズオムレツ
- ほうれん草とウインナーのソテー
- コールスロー
- 白菜のスープ

エ: 815kcal た: 34.0g

29 牛乳 / ごはん

おでんの具

豚肉とねぎのごまみそ炒め
 かぼちゃの甘煮
 湘南ゴールドゼリー
 おでんのだし

エ: 820kcal た: 34.5g

30 牛乳 / ごはん

キーマカレー

- 豆腐ナゲット
- フロッコリーのサラダ
- 小松菜とコーンのバターソテー
- にんじんとハムのスープ

エ: 830kcal た: 31.5g

今月のPICK UP 献立

11月15日(水)
 神奈川県 郷土料理



けんちん汁

11月20日(月)
 秋の味覚



肉団子のきのこあんかけ
 白菜と油揚げの煮びたし
 ほうれん草とねぎのみそ汁

11月29日(水)
 食材たっぷり



おでん

11月は地産地消月間です。毎週水曜日、神奈川県内産の食材を多く取り入れた献立を提供します。



鎌倉市の建長寺で精進料理として出されたのが始まりです。「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。

旬の食材をたくさん使いました!

温かいだし汁に具を入れて食べるのがおすすめです♪