



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

8

はいがパン /
はっ酵乳(ストロベリー)

PICK UP

- ペンネミートソース
- タラフライ
- ブロccoliのサラダ
- コーンクリームスープ



●はっ酵乳(ストロベリー)	●ブロccoliのサラダ
はっ酵乳(ストロベリー) 133	ブロccoli 30
●ペンネミートソース	砂糖 0.5
ペンネマカロニ 10	酢 1
豚ひき肉 30	塩 0.15
たまねぎ 25	黒こしょう 0.02
ダイストマト 20	●コーンクリームスープ
にんじん 15	たまねぎ 20
セロリ 2.5	スイートコーン(ホール) 10
にんにく 0.3	スイートコーン(クリーム) 20
オリーブ油 0.7	にんじん 10
トマトケチャップ 8	牛乳 60
中濃ソース 1	鶏がらだし 0.7
ワイン(赤) 1	塩 0.55
塩 0.4	こしょう 0.02
こしょう 0.01	米粉 2.5
●タラフライ	水 60
たらフライ 40	
なたね油(揚げ油) 4	
中濃ソース 3	

エネルギー: 790kcal たんぱく質: 34.6g 脂質: 22.0g

9

ごはん / 牛乳

- ハンバーグ和風ソース
- ツナそぼろ
- キャベツの即席漬け
- けんちん汁



●ハンバーグ和風ソース	●キャベツの即席漬け
ハンバーグ(豚肉・鶏肉) 80	キャベツ 35
たまねぎ 10	しょうゆ 0.4
えのきたけ 10	塩 0.15
小ねぎ 3	●けんちん汁
しょうゆ 3.5	豆腐 25
みりん 2	大根 20
砂糖 2	にんじん 12
酒 0.6	ごぼう 8
塩 0.1	つきこんにゃく 8
でんぶん 0.8	小松菜 10
水 15	ごま油 0.1
●ツナそぼろ	しょうゆ 2.8
まぐろ水煮 30	塩 0.65
にんじん 15	昆布だし 0.8
凍り豆腐(細) 3	水 110
しょうが 0.5	
砂糖 2	
しょうゆ 1.2	
みりん 1.2	
水 5	
エネルギー: 784kcal	たんぱく質: 32.8g
脂質: 22.3g	

10

ごはん / 牛乳

- 生揚げのそぼろ煮
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- キャベツとわかめの酢の物
- なめこのみそ汁



●生揚げのそぼろ煮	●キャベツとわかめの酢の物
生揚げ 50	カットわかめ(乾) 1
豚ひき肉 20	キャベツ 15
たまねぎ 20	しょうゆ 1.4
にんじん 15	酢 1.5
じゃが芋 15	砂糖 1
しょうが 0.3	●なめこのみそ汁
なたね油 0.7	なめこ(水煮) 20
かつおだし 0.4	ほうれん草 15
しょうゆ 4.3	長ねぎ 10
みりん 1	かつおだし 0.5
砂糖 2	淡色辛みそ 6.5
でんぶん 1.2	水 140
水 20	
●鯖(さば)の塩こうじ焼き	
さば 50	
塩こうじ 3	
エネルギー: 793kcal	たんぱく質: 35.5g
脂質: 27.8g	



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

13 ごはん / 牛乳

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- きびなごフライ
- からししょうゆ和え
- 切り干し大根のみそ汁



●豚肉と野菜のしょうが炒め	●からししょうゆ和え
豚もも肉 60	小松菜 20
キャベツ 40	もやし 15
たまねぎ 20	しょうゆ 1.2
にんじん 15	練りからし 0.1
しょうが 1.8	●切り干し大根のみそ汁
なたね油 0.7	切り干し大根 3
しょうゆ 3.5	油揚げ 5
みりん 2	長ねぎ 10
塩 0.3	かつおだし 0.5
黒こしょう 0.02	淡色辛みそ 6.5
でんぶん 0.4	水 140
水 5	
●きびなごフライ	
きびなごフライ 30	
なたね油(揚げ油) 3	
中濃ソース 3	

エネルギー: 779kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 23.7g

14 ごはん / 牛乳

- 鶏肉と大豆のトマト煮
- コロッケ
- コールスロー
- 野菜スープ



●鶏肉と大豆のトマト煮	●コールスロー
鶏むね肉 20	キャベツ 20
鶏もも肉 15	スイートコーン(ホール) 5
大豆(水煮) 35	コールスロードレッシング 5
オニオンソーススライス 10	塩 0.05
にんじん 20	●野菜スープ
にんにく 0.2	豚もも肉 20
なたね油 0.7	たまねぎ 15
ダイストマト 25	キャベツ 20
トマトケチャップ 5.5	にんじん 15
中濃ソース 2	豚からスープ 12
しょうゆ 1	塩 0.85
塩 0.4	しょうゆ 1
こしょう 0.01	黒こしょう 0.02
水 15	水 100
●コロッケ	
星形コロッケ 30	
なたね油(揚げ油) 3	

エネルギー: 818kcal たんぱく質: 32.9g 脂質: 26.9g

15 ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜の甘酢炒め
- 揚げぎょうざ
- 春雨サラダ
- わかめの中華スープ



●鶏肉と野菜の甘酢炒め	●春雨サラダ
鶏むね肉 40	はるさめ(緑豆) 2
鶏もも肉 20	キャベツ 5
ブロッコリー 25	にんじん 5
にんじん 20	ロースハム 5
たまねぎ 20	しょうゆ 1.4
にんにく 0.6	酢 1
なたね油 0.7	砂糖 0.5
酢 3	ごま油 0.2
酒 1	●わかめの中華スープ
しょうゆ 4	カットわかめ(乾) 0.5
砂糖 2	えのきたけ 15
塩 0.25	長ねぎ 15
こしょう 0.02	鶏がらだし 0.8
でんぶん 1	塩 0.45
水 3	しょうゆ 1.2
●揚げぎょうざ	酒 1
ぎょうざ 34	こしょう 0.02
なたね油(揚げ油) 1.7	でんぶん 1.8
	水 145

エネルギー: 757kcal たんぱく質: 30.9g 脂質: 21.1g

16 麦ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 昆布豆
- 沢煮椀



●肉じゃが	でんぶん 0.25
豚もも肉 35	水 13
じゃが芋 35	●昆布豆
たまねぎ 30	昆布豆 20
にんじん 15	●沢煮椀
しらたき 15	豚もも肉 10
なたね油 0.7	大根 12
しょうゆ 5	ごぼう 12
砂糖 1.5	にんじん 12
みりん 0.6	えのきたけ 10
かつおだし 0.3	三つ葉 3
水 20	しょうが 0.25
●鯖(さば)のみそだれがけ	しょうゆ 1.6
さば 50	塩 0.55
しょうが 0.5	かつおだし 0.6
淡色辛みそ 3	酒 1
砂糖 1.8	水 125
酒 0.8	
みりん 0.6	
しょうゆ 0.75	

エネルギー: 809kcal たんぱく質: 37.7g 脂質: 23.9g

17 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜のソテー
- チーズオムレツ
- キャベツサラダ
- ポークカレー



●鶏肉と野菜のソテー	●ポークカレー
鶏むね肉 45	豚もも肉 30
鶏もも肉 20	オニオンソーススライス 15
アスパラガス 10	にんじん 15
赤パプリカ 10	じゃが芋 25
たまねぎ 20	しょうが 0.2
にんにく 0.3	にんにく 0.2
なたね油 0.7	なたね油 0.5
塩 0.3	カレールー 13
こしょう 0.02	中濃ソース 1
しょうゆ 2	しょうゆ 0.5
●チーズオムレツ	塩 0.05
チーズオムレツ 35	米粉 2
●キャベツサラダ	水 100
キャベツ 30	
和風ドレッシング 3.3	
塩 0.1	

エネルギー: 832kcal たんぱく質: 39.2g 脂質: 27.4g

PICK UP



Mon

20 ごはん / 牛乳

- ミートボールデミグラスソース
- ごぼうのツナマヨサラダ
- チーズ
- ミネストローネ



●ミートボールデミグラスソース	●チーズ
肉団子(豚肉・鶏肉) 60	チーズ 10
たまねぎ 20	●ミネストローネ
エリンギ 15	白いんげん豆(水煮) 10
グリーンピース 8	ダイストマト 15
なたね油 0.5	たまねぎ 10
デミグラスソース 20	キャベツ 15
トマトケチャップ 12	にんじん 15
中濃ソース 3	にんにく 0.2
塩 0.5	オリーブ油 0.2
小麦粉 0.5	豚からスープ 12
水 20	塩 0.85
●ごぼうのツナマヨサラダ	しょうゆ 1.2
まぐろ水煮 15	黒ごしょう 0.02
ごぼう 25	水 105
にんじん 10	
マヨネーズ(卵不使用) 5	
酢 0.15	
塩 0.12	
ごしょう 0.01	

エネルギー: 808kcal たんぱく質: 30.7g 脂質: 25.7g

Tue

21 ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- 鶏肉の竜田揚げ
- 五目豆
- ブロッコリーのおかか和え
- 豚汁



●はっ酵乳(プレーン)	●ブロッコリーのおかか和え
はっこう乳(プレーン) 133	ブロッコリー 25
●鶏肉の竜田揚げ	削り節 0.3
鶏もも肉 70	しょうゆ 0.8
しょうが 0.6	●豚汁
しょうゆ 4	豚もも肉 10
酒 2	豆腐 15
でんぶん 7	大根 20
なたね油(揚げ油) 3.5	にんじん 10
●五目豆	ごぼう 8
大豆(水煮) 25	小松菜 8
さつま揚げ 10	つきこんにゃく 5
にんじん 10	淡色辛みそ 6.5
こんにゃく 10	かつおだし 0.5
ごぼう 10	水 105
しょうゆ 3.5	
砂糖 1.5	
みりん 1.5	
水 10	

エネルギー: 778kcal たんぱく質: 34.3g 脂質: 20.0g

Wed

22 ごはん / 牛乳

- 鶏肉とごぼうの炒め煮
- 揚げだし豆腐
- キャベツとじゃこのぼん酢和え
- あまなつゼリー



●鶏肉とごぼうの炒め煮	塩 0.1
鶏むね肉 35	でんぶん 0.3
鶏もも肉 30	水 10
ごぼう 35	●キャベツとじゃこのぼん酢和え
にんじん 20	キャベツ 30
なたね油 0.7	ちりめんじゃこ 2
しょうゆ 4.5	ぼん酢しょうゆ 4
砂糖 2	●あまなつゼリー
酒 1	甘夏ゼリー 40
塩 0.1	
水 10	
●揚げだし豆腐	
揚げだし豆腐 60	
なたね油(揚げ油) 3	
大根おろし 15	
しょうゆ 2	
みりん 0.9	
酒 0.6	
砂糖 0.5	
かつおだし 0.1	

エネルギー: 770kcal たんぱく質: 31.4g 脂質: 21.6g

Thu

近畿地方の郷土料理: 肉豆腐

23 ごはん / 牛乳

- 肉豆腐
- ひじきサラダ
- きなこわらびもち
- じゃが芋のみそ汁



●肉豆腐	●きなこわらびもち
牛もも肉 40	きなこわらびもち 20
焼き豆腐 60	●じゃが芋のみそ汁
長ねぎ 20	じゃが芋 20
しらたき 20	小松菜 10
なたね油 0.7	にんじん 10
しょうゆ 5	えのきたけ 10
砂糖 1.8	かつおだし 0.5
酒 1	淡色辛みそ 6.5
かつおだし 0.3	水 130
水 15	
●ひじきサラダ	
ひじき(乾) 1.6	
キャベツ 30	
スイートコーン(ホール) 10	
にんじん 10	
いりごま(白) 2	
酢 2.4	
しょうゆ 3.5	
砂糖 0.8	
ごま油 0.4	
エネルギー: 747kcal たんぱく質: 30.1g 脂質: 19.0g	

Fri

24 ごはん / 牛乳

- 白身魚とブロッコリーのチリソース
- 中華サラダ
- パインアップルのシロップ漬け
- 中華スープ



●白身魚とブロッコリーのチリソース	いりごま(白) 2
たら 60	しょうゆ 1.5
なたね油(揚げ油) 3	酢 2
ブロッコリー 25	砂糖 1
にんじん 10	ごま油 0.5
長ねぎ 20	●パインアップルのシロップ漬け
にんにく 0.5	パインアップル(缶) 25
しょうが 0.5	●中華スープ
なたね油 0.7	豆腐 30
トマトケチャップ 15	チンゲンサイ 10
しょうゆ 1.8	もやし 10
砂糖 0.8	にら 5
トウバンジャン 0.15	豚からスープ 15
でんぶん 0.7	塩 0.7
水 20	しょうゆ 2
●中華サラダ	ごしょう 0.02
鶏ささみフレーク 20	水 115
もやし 20	
キャベツ 8	
にんじん 8	

エネルギー: 736kcal たんぱく質: 31.9g 脂質: 16.2g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

重慶飯店 コラボ献立: 三絲湯

PICK UP

27 麦ごはん / 牛乳

- 回鍋肉
- 春巻
- レモンゼリー
- 三絲湯(サンスータン)



●回鍋肉	●レモンゼリー
豚もも肉 50	はちみつレモンゼリー 25
キャベツ 55	●三絲湯(サンスータン)
長ねぎ 10	油揚げ 5
青ピーマン 5	たけのこ(水煮) 10
にんじん 15	鶏ささみフレーク 15
しょうが 0.3	はるさめ(緑豆) 5
にんにく 0.3	鶏がらだし 0.8
なたね油 0.7	砂糖 0.6
赤色辛みそ 3.2	しょうゆ 0.9
トウバンジャン 0.25	塩 0.25
しょうゆ 2.5	こしょう 0.01
砂糖 1	オイスターソース 0.8
酒 1.2	ごま油 0.1
テンメンジャン 1.2	豚がらスープ 15
でんぶん 1	水 105
水 3	
●春巻	
春巻 35	
なたね油(揚げ油) 1.8	

エネルギー: 783kcal たんぱく質: 31.9g 脂質: 21.6g

28 麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- じゃが芋のピリ辛煮
- きゅうりの即席漬
- いちごゼリー



●ビビンバ(肉・ナムル)	●じゃが芋のピリ辛煮
豚もも肉 80	じゃが芋 30
長ねぎ 25	にんじん 15
にんにく 0.3	にら 10
しょうが 0.3	コチジャン 0.8
ごま油 0.7	しょうゆ 2.8
コチジャン 2	砂糖 0.7
しょうゆ 2.5	水 15
塩 0.1	●きゅうりの即席漬
砂糖 1	きゅうり 25
酒 0.8	塩 0.2
もやし 30	しょうゆ 0.5
小松菜 10	●いちごゼリー
にんじん 10	いちごゼリー 50
いりごま(白) 1.5	
ナムルドレッシング 3.5	

エネルギー: 758kcal たんぱく質: 33.0g 脂質: 19.6g

29

昭和の日

30 ソフトフランスパン / 牛乳

- チキンカツ
- 野菜ソテー
- かぼちゃサラダ
- クリームスープ



●チキンカツ	●クリームスープ
チキンカツ 60	ロースハム 5
なたね油(揚げ油) 6	たまねぎ 20
中濃ソース 3	にんじん 20
●野菜ソテー	かぶ 20
まぐろ油漬 8	牛乳 60
キャベツ 35	鶏がらだし 0.7
ほうれん草 20	塩 0.65
エリンギ 8	こしょう 0.02
にんにく 0.1	米粉 2.5
オリーブ油 0.3	水 55
カレー粉 0.2	
塩 0.15	
トマトケチャップ 2.2	
中濃ソース 2.2	
●かぼちゃサラダ	
かぼちゃ 30	
マヨネーズ(卵不使用) 3	
塩 0.12	
こしょう 0.01	

エネルギー: 778kcal たんぱく質: 31.0g 脂質: 30.4g





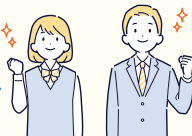
中学校給食について

中学生に必要な栄養量

給食は1日に必要な栄養量の1/3が摂取できるようになっています。特に不足しがちな栄養素は、1日に必要な量の40～50%を摂取できるよう設定しています。

(カルシウム:50%以上
鉄、ビタミンA、食物繊維:40%以上)

自分たちに必要なエネルギー量に合わせて選べるとよいですね!



学校給食は、成長期に必要な栄養を届けるとともに、給食を通じて日常生活における食事の大切さ、多様な食文化、健康の大切さを学びながら、生涯に渡る健やかな心と体を育むことを目的にしています。

主菜・副菜

おかず3品

牛乳

月2回程度、はっ酵乳がでます

主食(ごはん)

サイズは大・中・小
月2回程度、パンの日があります

ごはん和汁物は温かい



横浜市中学校給食 栄養摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
給食	785kcal※	27~42g	18~28g	450mg	4.5mg	300μgRAE	35mg	7g以上

「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準(文部科学省)」より
※エネルギーは標準食品成分表(8訂)に基づいた値を示しています

アレルギー代替食について

～使用しない食品～



アレルギー代替食は、特定原材料9品目を全て代替または除去した献立を提供します。

また、アレルギー対応専用室で調理し、一般食と色の異なる専用容器に盛り付けて提供します。

[くわしくはこちら](#)

横浜市中学校給食
食物アレルギー対応ガイド



アレルギー代替食専用容器(青色)

今月のピックアップ献立

～保温食缶での提供開始～

『コーンクリームスープ』

鶏がらベースのスープに、コーンやにんじん、たまねぎを入れ、野菜のうま味を活かした優しい味です。



『三絲湯(サンスータン)』

重慶飯店の木暮シェフ考案の特別メニューです。たけのこや春雨を使っているので、味や食感も楽しめます。



重慶飯店
木暮シェフ

名店シェフと生徒との対話による

6つの新しい汁物メニューが登場!



『ポークカレー』

食缶で温かいカレーを提供します。具材もたくさん入って、栄養満点!!ごはんとの相性もぴったりです。

