

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

8 ごはん / 牛乳

- 生揚げのそぼろ煮
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- キャベツとにんじんの酢の物
- しめじのみそ汁



●生揚げのそぼろ煮		●しめじのみそ汁	
生揚げ	50	ぶなしめじ	20
豚ひき肉	20	ほうれん草	15
たまねぎ	20	長ねぎ	10
にんじん	15	かつおだし	0.5
じゃが芋	15	淡色辛みそ	6.5
しょうが	0.3	水	140
なたね油	0.7		
かつおだし	0.4		
しょうゆ	4.3		
みりん	1		
砂糖	2		
でんぶん	1.2		
水	20		
●鯖(さば)の塩こうじ焼き			
さば	50		
塩こうじ	3		
●キャベツとにんじんの酢の物			
にんじん	10		
キャベツ	15		
しょうゆ	1.2		
酢	1.3		
砂糖	0.8		

牛乳あり エネルギー: 798kcal たんぱく質: 34.0g 脂質: 26.8g
牛乳なし エネルギー: 672kcal たんぱく質: 27.2g 脂質: 19.0g

9 ごはん / はっ酵乳(ストロベリー)

- ポテトミートソース
- 鱈(たら)の唐揚げ
- ブロッコリーのサラダ
- 豆乳コーンクリームスープ



●はっ酵乳(ストロベリー)		●ブロッコリーのサラダ	
はっ酵乳(ストロベリー)	133	ブロッコリー	30
●ポテトミートソース		砂糖	0.5
じゃが芋	25	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	●豆乳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	豆乳	60
中濃ソース	1.2	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	でんぶん	2.5
●鱈(たら)の唐揚げ		水	60
たら	60		
でんぶん	6		
なたね油(揚げ油)	3		
塩	0.2		

はっ酵乳あり エネルギー: 725kcal たんぱく質: 33.0g 脂質: 12.3g
はっ酵乳なし エネルギー: 647kcal たんぱく質: 28.5g 脂質: 12.2g

10 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		

牛乳あり エネルギー: 783kcal たんぱく質: 32.8g 脂質: 22.2g
牛乳なし エネルギー: 657kcal たんぱく質: 26.0g 脂質: 14.4g

栄養表記について
 ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
 栄養価です。牛乳等がつかない場合
 の栄養価は下段にあります。
 ※食材料量は、一人分の目安量(g)です。



Mon

13 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
- みかんのシロップ漬け
- ミネストローネ



●ミートボールデミグラスソース	●ミネストローネ
肉団子(豚肉・鶏肉) 60	白いんげん豆(水煮) 10
たまねぎ 20	ダイストマト 15
エリンギ 15	たまねぎ 10
グリーンピース 8	キャベツ 15
なたね油 0.5	にんじん 15
デミグラスソース 20	にんにく 0.2
トマトケチャップ 12	豚がらスープ 12
中濃ソース 3	オリーブ油 0.2
塩 0.5	塩 0.85
でんぶん 0.5	しょうゆ 1.2
水 20	黒ごしょう 0.02
●ごぼうのツナマヨサラダ	水 105
まぐろ水煮 15	
ごぼう 25	
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	
●みかんのシロップ漬け	
みかん(缶) 25	

牛乳あり エネルギー: 767kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 21.6g
 牛乳なし エネルギー: 641kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 13.8g

Tue

14 ごはん / 牛乳

- 牛肉と生揚げの煮物
- 野菜サラダ
- みかんのシロップ漬け
- ジャが芋のみそ汁



●牛肉と生揚げの煮物	●じゃが芋のみそ汁
牛もも肉 40	じゃが芋 20
生揚げ 60	小松菜 10
長ねぎ 20	にんじん 10
しらたき 20	えのきたけ 10
なたね油 0.7	かつおだし 0.5
しょうゆ 5	淡色辛みそ 6.5
砂糖 1.8	水 130
酒 1	
かつおだし 0.3	
水 15	
●野菜サラダ	
キャベツ 30	
スイートコーン(ホール) 10	
にんじん 15	
いりごま(白) 2	
酢 2.4	
しょうゆ 3	
砂糖 0.8	
ごま油 0.4	
●みかんのシロップ漬け	
みかん(缶) 20	

牛乳あり エネルギー: 751kcal たんぱく質: 29.7g 脂質: 20.9g
 牛乳なし エネルギー: 625kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 13.1g

Wed

15 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
生揚げ 10	つきごんにゃく 5
にんじん 10	淡色辛みそ 6.5
ごんにゃく 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	

はっ酵乳あり エネルギー: 779kcal たんぱく質: 33.9g 脂質: 20.7g
 はっ酵乳なし エネルギー: 705kcal たんぱく質: 29.4g 脂質: 20.6g

Thu

16 ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜の甘酢炒め
- 肉団子のあんかけ
- 春雨サラダ
- 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	●中華スープ
しょうゆ 4	長ねぎ 20
砂糖 2	えのきたけ 15
塩 0.25	鶏がらだし 0.8
ごしょう 0.02	塩 0.45
でんぶん 1	しょうゆ 1.2
水 3	酒 1
●肉団子のあんかけ	ごしょう 0.02
肉団子(豚肉・鶏肉) 45	でんぶん 1.8
なたね油(揚げ油) 2.3	水 145
しょうゆ 2.5	
砂糖 1.4	
でんぶん 1	
水 15	

牛乳あり エネルギー: 802kcal たんぱく質: 35.0g 脂質: 24.5g
 牛乳なし エネルギー: 676kcal たんぱく質: 28.2g 脂質: 16.7g

Fri

17 麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- ジャが芋のピリ辛煮
- きゅうりの即席漬け
- 豆腐のスープ



●ビビンバ(肉・ナムル)	水 15
豚もも肉 80	●きゅうりの即席漬け
長ねぎ 25	きゅうり 25
にんにく 0.3	塩 0.2
しょうが 0.3	しょうゆ 0.5
ごま油 0.7	●豆腐のスープ
コチジャン 2	豆腐 25
しょうゆ 2.5	えのきたけ 10
塩 0.1	長ねぎ 5
砂糖 1	鶏がらだし 0.8
酒 0.8	塩 0.45
もやし 30	しょうゆ 1
小松菜 10	酒 1
にんじん 10	ごしょう 0.02
塩中華ドレッシング 3.5	でんぶん 1.8
いりごま(白) 1.5	水 140
●じゃが芋のピリ辛煮	
じゃが芋 30	
にんじん 15	
にら 10	
コチジャン 0.8	
しょうゆ 2.8	
砂糖 0.7	

牛乳あり エネルギー: 749kcal たんぱく質: 34.7g 脂質: 20.2g
 牛乳なし エネルギー: 623kcal たんぱく質: 27.9g 脂質: 12.4g

栄養表記について
 ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
 栄養価です。牛乳等がつかない場合
 の栄養価は下段にあります。
 ※食材料量は、一人分の目安量(g)です。



Mon

重慶飯店 コラボ献立: 三絲湯

20 麦ごはん / 牛乳

- 回鍋肉
- 肉団子の甘酢あんかけ
- ミックスフルーツ
- 三絲湯(サンズータン)



●回鍋肉	水	15	
豚もも肉	50	●ミックスフルーツ	
キャベツ	55	パインアップル(缶)	15
長ねぎ	10	黄桃(缶)	15
青ピーマン	5	●三絲湯(サンズータン)	
にんじん	15	油揚げ	5
しょうが	0.3	にんじん	10
にんにく	0.3	鶏ささみフレーク	15
なたね油	0.7	はるさめ(緑豆)	5
赤色辛みそ	3.5	鶏がらだし	0.8
トウバンジャン	0.25	砂糖	0.6
しょうゆ	2.7	しょうゆ	1.2
砂糖	1	塩	0.3
酒	1.2	こしょう	0.01
でんぶん	1	ごま油	0.1
水	3	豚がらスープ	15
●肉団子の甘酢あんかけ	水	105	
肉団子(豚肉・鶏肉)	45		
なたね油(揚げ油)	2.3		
しょうゆ	1.6		
砂糖	1.3		
酢	1		
でんぶん	1		

牛乳あり エネルギー: 831kcal たんぱく質: 36.4g 脂質: 25.6g
 牛乳なし エネルギー: 705kcal たんぱく質: 29.6g 脂質: 17.8g

Tue

21 ごはん / 牛乳

- 鶏肉とごぼうの炒め煮
- 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ
- キャベツの甘酢和え
- ほうれん草のみそ汁



●鶏肉とごぼうの炒め煮	●キャベツの甘酢和え		
鶏むね肉	35	キャベツ	35
鶏もも肉	30	しょうゆ	0.7
ごぼう	35	酢	0.7
にんじん	20	塩	0.12
なたね油	0.7	砂糖	0.7
しょうゆ	4.5	●ほうれん草のみそ汁	
砂糖	2	ほうれん草	20
酒	1	長ねぎ	5
塩	0.1	えのきたけ	8
水	10	かつおだし	0.5
●豆腐ハンバーグの野菜あんかけ	淡色辛みそ	6	
豆腐ハンバーグ	50	水	150
たまねぎ	10		
にんじん	12		
なたね油	0.5		
しょうゆ	2		
砂糖	1.2		
酢	0.8		
塩	0.1		
鶏がらだし	0.3		
でんぶん	0.75		
水	15		

牛乳あり エネルギー: 756kcal たんぱく質: 33.8g 脂質: 20.5g
 牛乳なし エネルギー: 630kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 12.7g

Wed

22 ごはん / 牛乳

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- 鯛(いわし)の野菜あんかけ
- 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	水	15	
豚もも肉	60	●からししょうゆ和え	
キャベツ	40	小松菜	20
たまねぎ	20	もやし	15
にんじん	15	しょうゆ	1.2
しょうが	1.8	練りからし	0.1
なたね油	0.7	●切り干し大根のみそ汁	
しょうゆ	3.5	切り干し大根	3
みりん	2	油揚げ	5
塩	0.3	長ねぎ	10
黒こしょう	0.02	かつおだし	0.5
でんぶん	0.4	淡色辛みそ	6.5
水	5	水	140
●鯛(いわし)の野菜あんかけ			
いわし	40		
でんぶん	4		
なたね油(揚げ油)	2		
たまねぎ	10		
にんじん	5		
酢	1.5		
しょうゆ	3		
でんぶん	1.3		
でんぶん	0.3		

牛乳あり エネルギー: 785kcal たんぱく質: 37.9g 脂質: 23.9g
 牛乳なし エネルギー: 659kcal たんぱく質: 31.1g 脂質: 16.1g

Thu

23 麦ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 黒豆
- 沢煮椀



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

牛乳あり エネルギー: 794kcal たんぱく質: 37.2g 脂質: 23.3g
 牛乳なし エネルギー: 668kcal たんぱく質: 30.4g 脂質: 15.5g

Fri

24 ごはん / 牛乳

- 鶏肉と大豆のトマト煮
- バジルポテト
- コーンサラダ
- 野菜スープ



●鶏肉と大豆のトマト煮	●コーンサラダ		
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	砂糖	0.5
オニオンソース	10	酢	0.7
にんじん	20	塩	0.17
にんにく	0.2	黒こしょう	0.01
なたね油	0.7	●野菜スープ	
ダイストマト	25	豚もも肉	20
トマトケチャップ	5.5	たまねぎ	15
中濃ソース	2	キャベツ	20
しょうゆ	1	にんじん	15
塩	0.4	豚がらスープ	12
こしょう	0.01	塩	0.85
水	15	しょうゆ	1
●バジルポテト	●黒こしょう	0.02	
じゃが芋	45	水	100
なたね油(揚げ油)	3		
塩	0.3		
バジル(粉)	0.2		

牛乳あり エネルギー: 769kcal たんぱく質: 32.2g 脂質: 22.8g
 牛乳なし エネルギー: 643kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 15.0g

栄養表記について
 ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
 栄養価です。牛乳等がつかない場合
 の栄養価は下段にあります。
 ※食材料量は、一人分の目安量(g)です。



加工品等の使用食材や
 アレルギー情報について
 詳細はウェブページを
 ご覧ください。

Mon

27 ごはん / 牛乳

- メンチカツ
- 野菜ソテー
- かぼちゃサラダ
- 豆乳クリームスープ



●メンチカツ	●豆乳クリームスープ
メンチカツ(豚肉・鶏肉) 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	豆乳 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	でんぶん 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	

牛乳あり エネルギー: 867kcal たんぱく質: 28.6g 脂質: 33.5g
 牛乳なし エネルギー: 741kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 25.7g

Tue

28 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜のソテー
- チキンナゲット
- キャベツサラダ
- 米粉のポークカレー



●鶏肉と野菜のソテー	●米粉のポークカレー
鶏むね肉 45	豚もも肉 30
鶏もも肉 20	オニオンソテースライス 15
小松菜 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	米粉カレールー 13
こしょう 0.02	中濃ソース 1
しょうゆ 2	しょうゆ 0.5
●チキンナゲット	塩 0.05
チキンナゲット 40	でんぶん 2
なたね油(揚げ油) 2	水 100
●キャベツサラダ	
キャベツ 30	
和風ドレッシング 3.3	
塩 0.1	

牛乳あり エネルギー: 875kcal たんぱく質: 39.7g 脂質: 29.5g
 牛乳なし エネルギー: 749kcal たんぱく質: 32.9g 脂質: 21.7g

Wed

29

昭和の日

Thu

30 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	酢 2
たら 60	砂糖 1
でんぶん 6	ごま油 0.5
なたね油(揚げ油) 3	●パインアップルのシロップ漬け
ブロッコリー 25	パインアップル(缶) 25
にんじん 10	●中華スープ
長ねぎ 20	豆腐 30
にんにく 0.5	チンゲンサイ 10
しょうが 0.5	もやし 10
なたね油 0.7	にら 5
トマトケチャップ 15	豚からスープ 15
しょうゆ 1.8	塩 0.7
砂糖 0.8	しょうゆ 2
トウバンジャン 0.15	こしょう 0.02
でんぶん 0.7	水 115
水 20	
●中華サラダ	
鶏ささみフレーク 20	
もやし 20	
キャベツ 8	
にんじん 8	
いりごま(白) 2	
しょうゆ 1.5	

牛乳あり エネルギー: 726kcal たんぱく質: 33.7g 脂質: 16.1g
 牛乳なし エネルギー: 600kcal たんぱく質: 26.9g 脂質: 8.3g





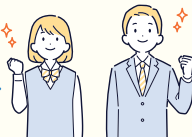
中学校給食について

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

ごはんと汁物は温かい



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。

