



令和7年 7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  
※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

7

牛乳 / ごはん

## ● 鶏肉と野菜の甘辛炒め

- 星形コロッケ
- かぼちゃの甘煮
- そうめんサラダ
- 桃ゼリー

エ: 829kcal た: 32.6g

1

牛乳 / ごはん

## ● ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- じゃが芋のコチジャン煮
- こんにゃくゼリー(みかん)
- 豆腐とにらのスープ

エ: 770kcal た: 34.3g

2

牛乳 / ごはん

## ● 豚肉と生揚げの冷しゃぶ

- あおさ入り鰯(あじ)フライ
- 黄桃の甘煮
- きんぴらごぼう
- じゃが芋と油揚げのみそ汁

エ: 813kcal た: 35.8g

3

牛乳 / ごはん

## ● 夏野菜ドライカレー

- チキンナゲット
- 湘南ゴールドゼリー
- ピリ辛きゅうり
- キャベツとにんじんのスープ

エ: 797kcal た: 27.6g

4

牛乳 / ごはん

## ● 鶏肉のから揚げ

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- ゆでとうもろこし
- 磯香和え
- 沢煮椀

エ: 820kcal た: 31.8g

8

牛乳 / 麦ごはん

## ● 肉じゃが

- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- きなこわらびもち
- ひじきふりかけ
- えのきたけと油揚げのみそ汁

エ: 829kcal た: 36.0g

9

牛乳 / ごはん

## ● 豆腐ハンバーグトマトソース

- コールスローサラダ
- レモンゼリー
- オクラとチーズのおかか和え
- 冬瓜スープ

エ: 787kcal た: 29.9g

10

牛乳 / ごはん

## ● カランガ

- ツナとひよこ豆のカレーソテー
- ミックスフルーツ
- キャロットマヨサラダ
- 小松菜とたまねぎのスープ

エ: 786kcal た: 33.5g

11

はっ酵乳(プレーン) / はいがパン

## ● ミートボール

- 鶏肉とじゃが芋のミルク煮
- チーズ
- ごぼうサラダ
- デミグラスソース

エ: 827kcal た: 39.7g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

14

牛乳 / ごはん

## ● チリコンカーン

- きびなごフライ
- 小松菜とベーコンのソテー
- ブロッコリーのごま和え
- バイナップルゼリー

エ: 809kcal た: 29.7g

15

牛乳 / ごはん

## ● 麻婆豆腐

- 鶏ささみときゅうりの中華和え
- フルーツ杏仁
- 蒸ししゅうまい
- コーンスープ

エ: 771kcal た: 33.2g

16

牛乳 / ごはん

## ● 白身魚フライ(たら)

- ゴーヤチャンプルー
- バイナップルのシロップ漬け
- にんじんしりしり
- わかめのみそ汁

エ: 803kcal た: 29.8g

17

牛乳 / ごはん

## ● チキンカツ

- 野菜のスープ煮
- かぼちゃサラダ
- ごぼうソテー
- にんじんと押麦のスープ

エ: 828kcal た: 30.7g

18

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

## ● 生揚げのそぼろ煮

- 鯖(さば)のみそだれかけ
- 昆布豆
- じゃが芋の炒め物
- かきたま汁

エ: 814kcal た: 37.1g

## 今月のPICK UP 献立

7月2日(水)

ぼん酢で食欲アップ!



豚肉と生揚げの冷しゃぶ

7月7日(月)

行事食「七夕」メニュー



星形コロッケ そうめんサラダ

7月11日(金)

自分でかける「カップソース」



ミートボール デミグラスソース

暑さで食欲が落ちやすい季節ですが、  
ぼん酢などで酸味を効かせると  
食欲が増します。

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、  
織姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を  
食べる習慣があります。

ソースをミートボールにかけて  
食べましょう。

今月のテーマ「夏が旬の食品を知ろう」

暑さが厳しくなる7月。食事をしっ  
かりとって夏バテしないよう気を付  
けましょう。元気に過ごすためのポ  
イントを裏面にまとめたので、ぜひ  
チェックしてください!

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!



## 夏を元気に過ごそう！

キーワードは「旬の食品」「食欲アップ」

夏の暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりすることを夏バテといいます。夏バテを防止する食事のポイントを知り、暑い夏も元気に過ごしてください。

ポイント  
1

## 「夏が旬の食品」をすすんでとろう！

～栄養補給 &amp; 水分補給に！～

旬の食品にはその時期に必要な栄養素が多く含まれます。また、夏が旬の野菜には水分を豊富に含むものが多く、水分補給の役割も果たします。

## 今月使用している夏が旬の食品

ポイント  
2

## 「香辛料・香味野菜・酸味」で食欲アップ！

食欲を増すこれらの食品をうまく活用して、食事量も落とさないようにしましょう。

## 今月使用している食品

|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| 香辛料      | カレー粉 オールスパイス チリパウダー<br>クミン トウバンジャン 一味唐辛子 コチジャン |
| 香味野菜     | しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ                              |
| 酸味のある調味料 | ぼん酢 マヨネーズ レモン果汁 ドレッシング 酢                       |

◎ 7月2日(水)



◎ 7月10日(木)



◎ 7月14日(月)



## 沖縄県の郷土料理

～夏を元気に過ごす秘訣を学ぼう～

暑さの厳しい沖縄には、夏を元気に過ごすための工夫が詰まった料理が多くあります。沖縄県の郷土料理を味わいつつ、元気に過ごす秘訣を学びましょう。

## パイナップルのシロップ漬け

パイナップルは沖縄で多く栽培されています。クエン酸が多く含まれ、食欲を増し、消化を助ける働きがあります。

## にんじんしりしり

「しりしり器」を使ってにんじんを切り、ツナなどと合わせ、甘辛い味付けにします。にんじんにはカロテンが多く含まれ、体の抵抗力を高める働きがあります。

◎ 7月16日(水)



## ゴーヤチャンプルー

豚肉、豆腐、炒り玉子、ゴーヤなどを炒めて作ります。ゴーヤには「モルデシン」という成分が含まれ、胃での消化を助ける働きがあります。

また、豚肉に多く含まれるビタミンB1は、エネルギーを効率よく活用するのに役立ちます。

## 白身魚フライ(たら)

沖縄県では多くの種類の魚がとれます。白身魚は脂質が少なく、揚げ物にしてもさっぱりと食べられます。

## 関東学院大学 栄養学部との連携

～学生が考案した中学校給食～

令和6年7～12月

寺本ゼミに所属する大学生8名が本市の中学校給食の考え方を学んだ上で、2週間分の献立を作成しました。実際に試作をして仕上がりも確認しました。



令和7年1月

浦島丘中と新田中の生徒が候補献立の主菜を実際に調理し、試食しました。献立のコンセプトや主菜と他のおかずの組み合わせを考慮し、最終的に2献立に絞り込みました。



◎ 7月3日(木)

献立テーマ：  
地産地消のよさを知ろう

◎ 7月9日(水)

献立テーマ：  
旬の食材を知ろう

栄養学部の学生たちが、栄養バランスが良く、楽しく、おいしく食べてもらいたいという思いを込めて考えた献立です。

神奈川県内産の食材や、旬の食材を取り入れた給食を楽しんでください。

関東学院大学栄養学部管理栄養学科  
准教授 寺本 あい給食で  
提供へ！

## 中学校給食に関するご案内

中学校給食を利用するためには利用者登録(無料)が必要です。給食費の支払いは前払いです。

iPhoneの方は  
こちらAndroidの方は  
こちら

中学校給食サポートセンター(平日9時～17時) 045-550-5400  
中学校給食について、詳しくはウェブページをご覧ください。

横浜市 中学校給食

中学校給食公式Instagramやってます

日々の献立紹介、栄養士によるメッセージ動画、食の豆知識など、様々な魅力をお届けしています♪

フォローは  
こちらから♪

@schoolnlunch\_yokohama\_official

TICAD9にちなんだ  
アフリカ・ケニア料理

～横浜はTICAD9のホストシティです～

◎ 7月10日(木)

## ミックスフルーツ(パイナップル)

ケニアではパイナップル、バナナ、マンゴーなど南国の果物が多く食べられています。



## ツナとひよこ豆のカレーソーテー

ケニアではいろいろな豆が食べられています。食べやすいようにツナと炒めてカレー味にしました。

## カラंगा

ケニアでよく食べられている料理です。牛肉やじゃが芋、トマトを煮込んで作るシチューのような料理です。

## 第9回アフリカ開発会議(TICAD9)

開催都市: 横浜

開催期間: 2025年8月20日(水)～8月22日(金)

アフリカの開発をテーマとする国際会議(TICAD)がこの夏、横浜で開催されます。会議開催に向け、7月以降、市内各所で多くのイベントが開催されます。ぜひ足を運んでください。

イベントを  
チェック！横浜市TICAD9  
特設サイト



令和7年 8.9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  
※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

今月のテーマ「たんぱく質の多い食品を知ろう」

8月の厳しい暑さが一段落つき、吹く風や空気から、9月は少しずつ秋の気配が感じられる季節になります。給食で使っている食材からも、秋の訪れを感じてほしいです。



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！

1 牛乳 / ごはん

## 豚丼の具

- いりこフライ
- 金時煮豆
- にんじんと鶏ささみのごま和え
- ごぼうと油揚げのみそ汁

エ: 814kcal た: 38.8g

2 牛乳 / ごはん

## 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮

- 豆腐ナゲット
- 海藻サラダ
- キャベツのガーリックソテー
- ミネストローネ

エ: 779kcal た: 30.0g

27 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
- 中華スープ

エ: 789kcal た: 34.4g

28 牛乳 / ごはん

## 変わりきんぴら

- 鯖(さば)のみそだれがけ
- きなこわらびもち
- オクラのツナマヨ和え
- 沢煮椀

エ: 797kcal た: 34.0g

29 牛乳 / ごはん

## ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- 湘南ゴールドゼリー
- じゃが芋のピリ辛煮
- わかめスープ

エ: 771kcal た: 33.2g

8 牛乳 / ごはん

## 鶏肉と大豆のオイスターソース炒め

- 揚げぎょうざ
- チンゲン菜のじゃこ炒め
- 中華和え
- コーンスープ

エ: 814kcal た: 31.1g

9 牛乳 / 麦ごはん

## めばるのあんかけ

- 栗五目ごはんの具
- 秋なすのごまみそ炒め
- 菊花風和え
- えのきたけとにんじんのすまし汁

エ: 774kcal た: 36.5g

10 牛乳 / ごはん

## 肉じゃが

- ツナそぼろ
- 大福
- 即席漬け
- 小松菜とねぎのみそ汁

エ: 784kcal た: 32.8g

11 牛乳 / ごはん

## 牛肉とごぼうのしぐれ煮

- 鯉(かつお)フライ
- ひじきふりかけ
- かぼちゃの煮物
- かぶとほうれん草のみそ汁

エ: 803kcal た: 32.1g

12 はつ酵乳(プレーン) / ごはん

## 鶏肉と野菜のソテー

- コロッケ
- ミックスフルーツ
- キャベツサラダ
- ベイスターズ青星寮カレー

エ: 817kcal た: 33.9g

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

15

## 敬老の日

16 牛乳 / ごはん

## ハンバーグ和風ソース

- キャベツとツナの煮びたし
- みかんゼリー
- もずくときゅうりのぼん酢和え
- たまねぎと油揚げのみそ汁

エ: 791kcal た: 31.5g

17 牛乳 / ごはん

## がめ煮

- あおさ入り鰯(あじ)フライ
- あちゃら漬け
- 小松菜とえのきたけの煮びたし
- 梨ゼリー

エ: 781kcal た: 30.1g

18 牛乳 / ごはん

## 豚肉と野菜のしょうが焼き

- 春巻
- りんごとさつまいものミルク煮
- オクラとしらすのおかか和え
- 豆腐とわかめのみそ汁

エ: 794kcal た: 30.8g

19 牛乳 / はいがパン

## チキンカツ

- オリヴィエサラダ
- レモンゼリー
- きのごソテー
- 野菜と押麦のスープ

エ: 819kcal た: 32.2g

22 牛乳 / ごはん

## タラフライ

- 野菜のスープ煮
- ブロッコリーのソテー
- かぼちゃサラダ
- 小松菜とたまねぎのスープ

エ: 778kcal た: 31.0g

23

## 秋分の日

24 牛乳 / ごはん

## ミートボールトマトソース

- ツナとひよこ豆のカレーソテー
- 黄桃コンポート
- コーンサラダ
- 野菜スープ

エ: 805kcal た: 30.3g

25 牛乳 / ごはん

## 豚肉とキャベツのみそ炒め

- 鯖(さば)の塩焼き
- 昆布豆
- ブロッコリーのおかか和え
- かきたま汁

エ: 805kcal た: 40.4g

26 はつ酵乳(プレーン) / 麦ごはん

## 生揚げのそぼろ煮

- 小鯛(いわし)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
- なめこのみそ汁

エ: 800kcal た: 31.9g

29 牛乳 / ごはん

## 麻婆豆腐

- 切り干し大根の中華和え
- 杏仁豆腐
- にらまんじゅう
- チンゲン菜の中華スープ

エ: 803kcal た: 30.6g

30 牛乳 / ごはん

## チリコンカーン

- ごぼうのツナマヨサラダ
- チーズ
- バジルポテト
- キャベツとベーコンのスープ

エ: 795kcal た: 33.4g

9月3日(水)

台湾の定番料理



ルーローハンの具  
蘿蔔湯(ルオポータン)

ルーローハンは甘辛く味付けした豚肉をごはんにのせた料理です。暑い時でもごはんが進みます♪ルオポータンは大根のスープで、台湾ではルーローハンと一緒に食べることが多いそうです。

9月9日(火)

重陽の節句



栗五目ごはんの具  
菊花風和え

日本の五節句の一つです。「栗の節句」「菊の節句」ともいわれ、栗や菊を使った食事で長寿を願います。

9月17日(水)

福岡県の郷土料理



がめ煮  
あちゃら漬け

がめ煮はお祝い事の時に作られる料理で、筑前煮とも呼ばれます。あちゃら漬けは刻んだ季節の野菜に赤唐辛子を加えた酢の物で、夏場に日持ちする料理として重宝されてきました。

今月の  
PICK UP 献立

@schoollunch\_yokohama\_official