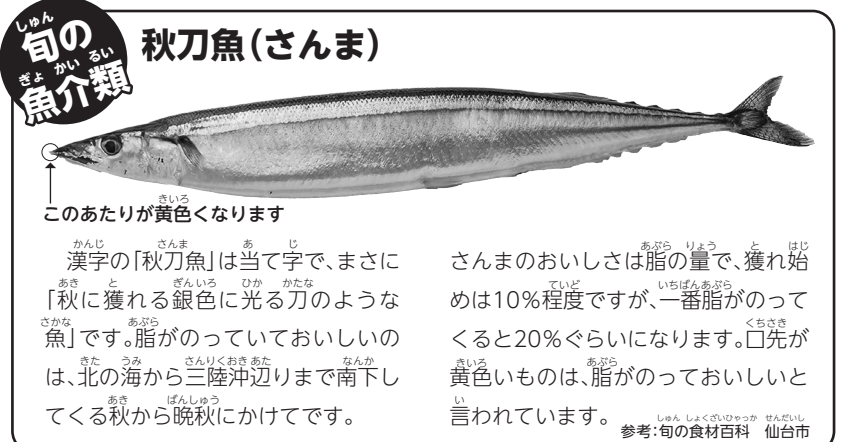


協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくることのできる
元気のでる黄の食べ物……元気のでる黄の食べ物を知る

◎アレルギー情報はこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>



食に関する
指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくること
元気で黄の食べ物……元気で黄の食べ物を知る

◎給食費納入のご案内(7・8月の夏季給食分とあわせての納入となります。)
9月期の口座振替は令和2年9月29日(火)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

◎アレルギー情報はこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>



バランススイ～ナ

●献立表の見方●

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、中学年の数値です。

※学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますので、ご了承ください。

発行元(公財)よこはま学校食育財団
045-662-2541

火	
1	黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし
●米粉シチュー	鶏肉 25 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 15 さやいんげん 5 米油 0.7 牛乳 30 豆腐 30 脱脂粉乳 5 塩 0.8 こしょう 0.02 バター 0.5 米粉 3 水 20
●キャベツサラダ	キャベツ 40 砂糖 0.8 酢 1.3 塩 0.3 黒こしょう 0.01 ●なし 1/6個
エネルギー 639kcal たんぱく質 25.9g	

水	
2	ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ アイスクリーム
●回鍋肉	豚肉 30 しょうゆ 0.5 酒 0.5 キャベツ 65 ねぎ 7 ピーマン 10 赤ピーマン 5 しょうゆ 0.2 にんにく 0.1 米油 0.7 しょうゆ 3.5 砂糖 1 赤辛みそ 2 酒 1 ワンメンジャン 0.2 トウバンジャン 0.2 でんぶん 1 水 2
●卵とトマトのスープ	鶏卵 25 木綿豆腐 17 豚肉 5 トマト 25 たまねぎ 9 こまつな 0.3 しょうゆ 0.3 糸菜 0.8 しょうゆ 1 酒 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 1 ごま油 0.2 チキンブイオン 15 水 90
●アイスクリーム	60
エネルギー 716kcal たんぱく質 27.6g	

木	
3	麦ごはん 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ
●チリコンカン	豚肉 25 だいず 17 たまねぎ 50 トマト(缶) 30 にんじん 10 にんにく 0.3 パセリ 0.2 米油 0.7 小麦粉 1.5 トマトケチャップ 5 中濃ソース 2 しょうゆ 1 ワイン(赤) 1 塩 0.65 こしょう 0.03 チリパウダー 0.2 水 10
●ひじきサラダ	キャベツ 20 スイートコーン(ホール) 5 にんじん 3 ひじき 2 しょうゆ 1 ごま(白) 2 米サラダ油 4 しょうゆ 0.9 砂糖 0.6 酢 2 塩 0.15 こしょう 0.02 からし 0.04
エネルギー 666kcal たんぱく質 24.8g	

金	
4	はいがごはん ベ이스ターズ青星カレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳
●ベ이스ターズ青星カレー	豚肉(厚) 40 たまねぎ 70 にんじん 25 しょうが 0.2 にんにく 0.1 米油 0.7 小麦粉 8 マーガリン 7 カレー粉 1.1 トマトケチャップ 1.5 中濃ソース 2 ウスターソース 2 しょうゆ 0.5 砂糖 0.1 ワイン(赤) 2 塩 0.9
クミン(パウダー) 0.3 チキンブイオン 10 水 80	●ごま酢あえ きゅうり 30 切干しだいこん 3 ごま(白) 3 しょうゆ 2.8 砂糖 1.5 酢 2.8 塩 0.1
●ブルーンはっこう乳 200ml	
エネルギー 734kcal たんぱく質 23.8g	

土	
7	はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆
●豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉 35 キャベツ 50 たまねぎ 30 こまつな 9 にんじん 7 しょうが 1 米油 0.7 しょうゆ 3 みりん 1 酒 1 塩 0.1 でんぶん 1 水 1.5
●みそ汁	油揚げ 5 じゃがいも 25 ねぎ 10 わかめ(生) 2 淡色辛みそ 6 赤色辛みそ 2 削り節・水 110
●納豆	納豆 30 しょうゆ 1.6 みりん 0.6 削り節・水 1.6
エネルギー 656kcal たんぱく質 28.1g	

日	
8	麦ごはん 牛乳 豆じゃが かりししょうゆあえ ふりかけ
●豆じゃが	だいず 16 豚肉 15 凍り豆腐 3 じゃがいも 50 にんじん 15 こんにやく 15 米油 0.7 しょうゆ 6.3 砂糖 1.5 みりん 1 水 25
●かりししょうゆあえ	もやし 45 こまつな 9 しょうゆ 1.8 からし 0.04 塩 0.15
●ふりかけ	ちりめんじゃこ 3 ごま(白) 2 塩 0.1
エネルギー 631kcal たんぱく質 26.4g	

月	
9	麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ 即席漬 かきたま汁
●さわらのあんかけ	さわら 60 でんぶん 3 揚げ油(米油) 3.5 しょうゆ 2.7 砂糖 1 みりん 0.3 水 10
●かきたま汁	鶏卵 25 木綿豆腐 20 ねぎ 10 こまつな 9 えのきたけ 5 しょうゆ 0.7 塩 0.8 でんぶん 1 削り節・だし昆布・水 110
●即席漬	キャベツ 35 きゅうり 15 しょうゆ 1 塩 0.2
エネルギー 681kcal たんぱく質 29.8g	

火	
10	食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう
●ツナサンドの具	まぐろ油漬(フレーク) 35 チーズ(角) 5 たまねぎ 16 にんじん 8 米油 0.5 砂糖 0.8 酢 2 塩 0.05 こしょう 0.01
●野菜のスープ煮	豚肉 10 ベーコン 2 じゃがいも 45 たまねぎ 40 キャベツ 25 にんじん 20 パセリ 0.3 しょうゆ 0.5 塩 0.9 黒こしょう 0.02 豚骨・水 60
●ぶどう(巨峰)	32
エネルギー 599kcal たんぱく質 25.5g	

水	
11	はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ
●ビビンバ(肉)	牛肉 40 ねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 米油 0.5 しょうゆ 2.2 砂糖 1.2 酒 1 コチジャン 1.1
●わかめスープ	木綿豆腐 20 ねぎ 10 えのきたけ 7 わかめ(生) 3 しょうゆ 1 塩 0.7
●ビビンバ(野菜)	もやし 45 にんじん 8 にんじん 5 にんにく 0.2 しょうゆ 2.3
ごま(白) 2 塩 0.1 ごま油 0.2	●わかめスープ 木綿豆腐 20 ねぎ 10 えのきたけ 7 わかめ(生) 3 しょうゆ 1 塩 0.7
エネルギー 650kcal たんぱく質 23.2g	

木	
14	ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁
●かつおのごまみそあえ	かつお(角) 45 凍り豆腐 6 でんぶん 6 揚げ油(米油) 1 ごま(白) 3 しょうが 0.7 しょうゆ 1.6 砂糖 1.6 甘みそ 5.5 酒 1 水 20
●きゅうりの梅肉あえ	きゅうり 45 梅干し(ペースト) 1 しょうゆ 0.3 みりん 0.3 塩 0.1
●すまし汁	絹ごし豆腐 20 こまつな 9 ねぎ 8 えのきたけ 7 しょうゆ 0.5 塩 0.7 削り節・だし昆布・水 120
エネルギー 658kcal たんぱく質 29.1g	

金	
15	ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍パイナップル
●カレービーンズシチュー	だいず 17 豚肉 15 チーズ(角) 3 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんにく 15 米油 0.7 小麦粉 2.5 マーガリン 2.5 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 1 中濃ソース 2 しょうゆ 1 塩 0.55 水 50
●コーンサラダ	キャベツ 45 スイートコーン(ホール) 15 きゅうり 10 米サラダ油 4 砂糖 0.3 酢 2 塩 0.35 こしょう 0.02 からし 0.03
●冷凍パイナップル	40
エネルギー 541kcal たんぱく質 23.3g	

土	
16	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁
●さんまのかば焼き	さんま 2枚 でんぶん 2 米粉 1 揚げ油(米油) 0.6 ごま(白) 0.6 しょうが 0.6 砂糖 3 みりん 1.5 でんぶん 0.3 水 12
●即席漬	キャベツ 40 きゅうり 8 しょうゆ 1.5 酢 0.2 塩 0.2
●みそ汁	油揚げ 5 じゃがいも 20 たまねぎ 20 こまつな 9 淡色辛みそ 6 赤色辛みそ 2 削り節・水 110
エネルギー 717kcal たんぱく質 23.3g	

日	
17	栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ みそ汁
●栄養満点丼の具	豚肉(ひき) 25 にんじん 10 ごまつな 9 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しらたき 15 ひじき 2 ごま(白) 2 ごま油 0.5 しょうゆ 2.8 酒 1 砂糖 0.2 チキンブイオン 3 水 5
●きびなごフライ	きびなご(にまなし) 50 揚げ油(米油)
●みそ汁	だいこん 15 ねぎ 10 にんじん 8 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 2 削り節・水 110
我が家の 簡単料理コンクール 入賞作品です。	
エネルギー 642kcal たんぱく質 26.7g	

月	
18	ぶどうパン 牛乳 ミートボールトマトソース こふきいも 野菜スープ チーズ
●ミートボールトマトソース	ミートボール 3個 トマト(缶) 10 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.2 ワイン(赤) 0.5 クミン(パウダー) 0.02 水 8
●野菜スープ	キャベツ 25 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.3 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 水 110
●こふきいも	じゃがいも 60 塩 0.3 こしょう 0.01
●チーズ	15
エネルギー 631kcal たんぱく質 27.7g	

エネルギーのもとになる黄の食べ物

食べ物は、体の中での働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。

黄のグループの食べ物は、おもに熱や力のもとになります。

わたしたちの体は、歩いたり、走ったり、勉強したり、いろいろな活動をしています。また、眠っている間も呼吸し、心臓が動き、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのために必要なエネルギーになります。

黄の食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料:教科書「わたしたちの家庭科」

火	
23	五目ごはん(ごはん) 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁
●五目ごはんの具	油揚げ 8 凍り豆腐(細) 1 にんじん 10 さやいんげん 5 かんぴょう 3 ごま(白) 2 しょうゆ 2 砂糖 2 みりん 1 塩 0.4 水 10
●すまし汁	うずら卵(缶) 17 ねぎ 10 こまつな 9 えのきたけ 5 しょうゆ 0.4 塩 0.7 削り節・だし昆布・水 120
●鶏肉の甘辛煮	鶏肉(手羽元) 2本 しょうが 1.2 にんにく 0.2
エネルギー 704kcal たんぱく質 31.7g	

水	
24	はいがパン 牛乳 あじのから揚げ ラクトウイユ コーンスープ
●あじのから揚げ	あじ 50 でんぶん 2 たまねぎ 1 揚げ油(米油)
●ラクトウイユ	ベーコン 2 トマト(缶) 20 たまねぎ 20 なす 10 スウィート 10 ピーマン 5 にんにく 0.2 オリーブ油 0.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02
●コーンスープ	豚肉 10 たまねぎ 20 スイートコーン(クリーム) 15 スイートコーン(ホール) 10 にんじん 10 こまつな 9 米油 0.5 しょうゆ 0.5 酒 1 塩 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 10 水 95
エネルギー 621kcal たんぱく質 29.3g	

木	
25	麦ごはん 牛乳 ツナそばろ 磯香あえ とうがんのすまし汁
●ツナそばろ	まぐろ油漬(フレーク) 20 まぐろ水煮(フレーク) 20 米粉 3 にんじん 12 しょうが 0.5 しょうゆ 2.3 砂糖 1.5 酒 1 水 3
●磯香あえ	キャベツ 45 きざみのり 0.3 しょうゆ 1.5 塩 0.15
●とうがんのすまし汁	鶏肉 10 とうがん 25 にんじん 10 こまつな 9 ねぎ 8 えのきたけ 5 しょうが 0.3 しょうゆ 1 酒 0.7 塩 0.1
エネルギー 575kcal たんぱく質 24.4g	

金	
28	豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁
●豚角煮丼の具	豚肉(角) 40 うずら卵(缶) 18 ねぎ 10 こまつな 9 しめじ 8 にんにく 0.1 米油 0.7 しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 酒 2 黒こしょう 0.02 でんぶん 0.2 水 3
●ぶどう豆	だいず 17 しょうゆ 0.8 砂糖 4 塩 0.05 水 5
●みそ汁	木綿豆腐 20 たまねぎ 20 オクラ 5 淡色辛みそ 6 赤色辛みそ 2 削り節・水 110
エネルギー 685kcal たんぱく質 31.5g	

土	
29	ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ
●ソース焼きそば	むし中華めん 45 揚げ油(米油) 20 豚肉 50 キャベツ 35 もやし 35 たまねぎ 30 にんじん 15 青のり 5 米油 0.2 中濃ソース 0.7 ウスターソース 4.5 塩 8 こしょう 0.4 0.02
●ミックスフルーツ	りんご(缶) 25 黄桃(缶) 25 パイナップル(缶) 20 砂糖 2 水 20
エネルギー 639kcal たんぱく質 20.8g	

日	
30	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 すまし汁
●さばのみそ煮	さば 50 しょうが 1.2 しょうゆ 1 砂糖 3.5 淡色辛みそ 2 赤色辛みそ 2 みりん 1.8 酒 1 水 10
●すまし汁	はんぺん(紅白) 10 鶏肉 10 にんじん 10 こまつな 9 ねぎ 10 しょうゆ 0.5 塩 1 削り節・だし昆布・水 120
●ごまじょうゆあえ	もやし 30 キャベツ 20 ごま(白) 3 しょうゆ 1.5 塩 0.2
エネルギー 640kcal たんぱく質 27.5g	

旬の魚介類 秋刀魚(さんま)

このあたりが黄色くなります

漢字の「秋刀魚」は当て字で、まさに「秋に獲れる銀色に光る刀のような魚」です。脂がのっておいしいのは、北の海から三陸沖辺りまで南下してくる秋から晩秋にかけてです。

さんまのおいしさは脂の量で、獲れ始めは10%程度ですが、一番脂がのつくと20%ぐらいになります。口先が黄色いものは、脂がのっておいしいといわれています。

参考:旬の食材百科 仙台市

食に関する
指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくること
元気のでる黄の食べ物……元気のでる黄の食べ物を知る

◎給食費納入のご案内(7・8月の夏季給食分とあわせての納入となります。)
9月期の口座振替は令和2年9月29日(火)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

◎アレルギー情報はこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>



献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、中学年の数値です。

※学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますので、ご了承ください。

発行元(公財)よこはま学校食育財団
045-662-2541

火	
1	はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ
●ビビンバ(肉)	2
牛肉	40
ねぎ	15
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.5
しょうゆ	2.2
砂糖	1.2
酒	1
コチジャン	1.1
●ビビンバ(野菜)	45
もやし	45
にら	8
にんじん	5
にんにく	0.2
しょうゆ	2.3
ごま(白)	2
塩	0.1
ごま油	0.2
●わかめスープ	20
水綿豆腐	10
ねぎ	7
えのきたけ	3
わかめ(生)	1
しょうゆ	0.7
塩	0.3
ごま油	110
削り節・水	
エネルギー	650kcal たんぱく質 23.2g

水	
2	黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし
●米粉シチュー	25
鶏肉	40
じゃがいも	50
たまねぎ	15
にんじん	5
さやいんげん	0.7
米油	30
牛乳	30
豆腐	5
脱脂粉乳	0.8
こしょう	0.02
バター	0.5
米粉	3
水	20
●キャベツサラダ	40
キャベツ	0.8
砂糖	1.3
塩	0.3
黒こしょう	0.01
●なし	1/6個
エネルギー	639kcal たんぱく質 25.9g

木	
3	はいがごはん 牛乳 ベ이스ターズ青星寮カレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳
●ベ이스ターズ青星寮カレー	40
豚肉(厚)	70
たまねぎ	25
にんじん	0.2
しょうが	0.1
にんにく	0.1
米油	0.7
小麦粉	8
マーガリン	7
カレー粉	1.1
トマトケチャップ	1.5
中濃ソース	2
ウスターソース	2
しょうゆ	0.5
砂糖	0.1
ワイン(赤)	2
塩	0.9
クミン(パウダー)	0.3
チキンブイヨン	10
水	80
●ごま酢あえ	30
きゅうり	3
切干しだいこん	3
ごま(白)	3
しょうゆ	2.8
砂糖	1.5
酢	2.8
●ブルーンはっこう乳	0.1
200ml	
エネルギー	734kcal たんぱく質 23.8g

金	
4	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁
●さんまのかば焼き	2枚
さんま	2
でんぶん	1
米粉	0.6
揚げ油(米油)	0.6
ごま(白)	3
しょうが	0.6
しょうゆ	3
砂糖	2
みりん	1.5
でんぶん	0.3
水	12
●即席漬	40
キャベツ	8
きゅうり	1.5
しょうゆ	0.2
酢	0.2
●みそ汁	5
油揚げ	20
じゃがいも	20
たまねぎ	9
ごまつな	6
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	2
削り節・水	110
エネルギー	717kcal たんぱく質 23.3g

土	
7	豚角煮(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁
●豚角煮の具	40
豚肉(角)	18
うずら卵(缶)	10
ねぎ	9
ごまつな	8
しめじ	8
にんにく	0.1
米油	0.7
しょうゆ	5
砂糖	2
みりん	2
酒	1
黒こしょう	0.02
でんぶん	0.2
水	3
●ぶどう豆	17
だいず	0.8
しょうゆ	4
砂糖	0.05
塩	5
水	
●みそ汁	20
水綿豆腐	20
たまねぎ	5
オクラ	6
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	2
削り節・水	110
エネルギー	685kcal たんぱく質 31.5g

日	
8	ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ
●ソース焼きそば	45
むし中華めん	20
揚げ油(米油)	50
豚肉	35
キャベツ	30
もやし	15
たまねぎ	5
にんじん	0.2
青のり	0.7
米油	4.5
中濃ソース	8
ウスターソース	0.4
塩	0.02
こしょう	
●ミックスフルーツ	25
りんご(缶)	25
黄桃(缶)	20
パイナップル	2
砂糖	20
水	
エネルギー	639kcal たんぱく質 20.8g

月	
9	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁
●さばのみそ煮	50
さば	1.2
しょうが	1
しょうゆ	3.5
砂糖	2
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	1.8
みりん	1
酒	10
水	
●ごまじょうゆあえ	30
もやし	20
キャベツ	3
ごま(白)	1.5
しょうゆ	0.2
塩	
●すまし汁	10
はんぺん(紅白)	10
鶏肉	10
にんじん	10
ごまつな	9
ねぎ	10
しょうゆ	0.5
酒	1
塩	0.7
削り節・だし昆布・水	120
エネルギー	640kcal たんぱく質 27.5g

火	
10	ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍バインアップル
●カレービーンズシチュー	17
だいず	15
豚肉	3
チーズ(角)	40
じゃがいも	50
たまねぎ	15
にんじん	0.1
にんにく	0.7
米油	2.5
小麦粉	2.5
マーガリン	0.7
カレー粉	1
トマトケチャップ	2
中濃ソース	1
しょうゆ	0.55
塩	50
水	
●コーンサラダ	45
キャベツ	15
スイートコーン(ホール)	10
きゅうり	10
米サラダ油	4
砂糖	0.3
酢	2
塩	0.35
こしょう	0.02
からし	0.03
●冷凍バインアップル	40
エネルギー	541kcal たんぱく質 23.3g

水	
11	五目ごはん(ごはん) 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁
●五目ごはんの具	8
油揚げ	1
凍り豆腐(細)	10
にんじん	5
さやいんげん	3
かんぴょう	2
ごま(白)	2
しょうゆ	2
砂糖	1
みりん	0.4
塩	10
水	
●すまし汁	17
うずら卵(缶)	10
ねぎ	9
ごまつな	5
えのきたけ	0.4
しょうゆ	0.7
塩	
削り節・だし昆布・水	120
●鶏肉の甘辛煮	2本
鶏肉(手羽元)	1.2
しょうが	0.2
にんにく	
エネルギー	704kcal たんぱく質 31.7g

木	
14	麦ごはん 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ
●チリコンカン	25
豚肉	17
だいず	50
たまねぎ	30
トマト(缶)	10
にんじん	0.3
にんにく	0.2
パセリ	0.7
米油	1.5
小麦粉	2
トマトケチャップ	2
中濃ソース	1
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.65
塩	0.03
こしょう	0.2
チリパウダー	10
水	
●ひじきサラダ	20
キャベツ	5
スイートコーン(ホール)	3
にんじん	2
ひじき	1
しょうゆ	2
ごま(白)	4
米サラダ油	0.9
しょうゆ	0.6
砂糖	0.15
酢	0.02
塩	0.04
からし	
エネルギー	666kcal たんぱく質 24.8g

金	
15	食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう
●ツナサンドの具	35
まぐろ油漬(フレーク)	5
チーズ(角)	16
たまねぎ	8
にんじん	0.5
米油	0.8
砂糖	2
酢	0.05
塩	0.01
こしょう	
●野菜のスープ煮	10
豚肉	2
ベーコン	45
じゃがいも	40
たまねぎ	25
キャベツ	20
にんじん	0.3
パセリ	0.5
しょうゆ	0.9
塩	0.02
黒こしょう	60
豚骨・水	
●ぶどう(巨峰)	32
エネルギー	599kcal たんぱく質 25.5g

土	
16	麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ 即席漬 かきたま汁
●さわらのあんかけ	60
さわり	3
でんぶん	3.5
揚げ油(米油)	2.7
しょうゆ	0.3
砂糖	10
みりん	0.3
でんぶん	1
水	
●即席漬	35
キャベツ	15
きゅうり	1
しょうゆ	0.2
塩	
●かきたま汁	25
鶏卵	20
木綿豆腐	10
ねぎ	9
ごまつな	5
えのきたけ	0.7
塩	0.8
でんぶん	1
削り節・だし昆布・水	110
エネルギー	681kcal たんぱく質 29.8g

日	
17	ぶどうパン 牛乳 ミートボールマトソース こふきいも 野菜スープ チーズ
●ミートボールマトソース	3個
ミートボール	10
トマト(缶)	5
トマトケチャップ	1.2
ウスターソース	0.5
ワイン(赤)	0.02
クミン(パウダー)	8
水	
●こふきいも	60
じゃがいも	0.3
塩	0.01
こしょう	
●野菜スープ	25
たまねぎ	25
にんじん	10
パセリ	0.3
塩	0.8
こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	110
●チーズ	15
エネルギー	631kcal たんぱく質 27.7g

月	
18	栄養満点(ごはん) 牛乳 きびなごフライ みそ汁
●栄養満点の具	25
豚肉(ひき)	10
にんじん	9
ごまつな	0.4
にんにく	0.3
しょうが	15
しらたき	2
ひじき	2
ごま(白)	0.5
ごま油	2.8
しょうゆ	0.2
酒	0.2
砂糖	3
チキンブイヨン	5
水	
●きびなごフライ	50
きびなご(冷凍)	15
揚げ油(米油)	10
●みそ汁	15
だいこん	10
ねぎ	8
にんじん	5.5
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	2
削り節・水	110
エネルギー	642kcal たんぱく質 26.7g

エネルギーのもとになる黄の食べ物

食べ物は、体の中での働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。

黄のグループの食べ物は、おもに熱や力のもとになります。

わたしたちの体は、歩いたり、走ったり、勉強したり、いろいろな活動をしています。また、眠っている間も呼吸し、心臓が動き、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのために必要なエネルギーになります。

黄の食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料: 教科書「わたしたちの家庭科」

火	
23	ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁
●かつおのごまみそあえ	45
かつお(角)	6
凍り豆腐	6
でんぶん	3
揚げ油(米油)	0.3
ごま(白)	0.1
しょうが	0.7
しょうゆ	1.6
砂糖	1.6
甘みそ	5.5
酒	1
水	20
●きゅうりの梅肉あえ	45
きゅうり	1
梅干し(ペースト)	0.3
しょうゆ	0.3
みりん	0.1
塩	
●すまし汁	20
絹ごし豆腐	9
ごまつな	8
ねぎ	7
えのきたけ	0.5
しょうゆ	0.7
塩	
削り節・だし昆布・水	120
エネルギー	658kcal たんぱく質 29.1g

水	
24	麦ごはん 牛乳 豆じゃが からししょうゆあえ
●豆じゃが	16
だいず	15
豚肉	3
凍り豆腐	50
じゃがいも	15
にんじん	15
こんにやく	0.7
米油	6.3
しょうゆ	1.5
砂糖	1
みりん	25
水	
●からししょうゆあえ	45
もやし	9
ごまつな	1.8
しょうゆ	0.04
からし	0.15
●ふりかけ	3
ちりめんじゃこ	2
ごま(白)	3
塩	0.1
エネルギー	631kcal たんぱく質 26.4g

木	
25	はいがパン 牛乳 あじのから揚げ ラクトゥイユ コーンスープ
●あじのから揚げ	50
あじ	2
でんぶん	1
米粉	0.6
揚げ油(米油)	10
●ラクトゥイユ	2
ベーコン	20
トマト(缶)	20
たまねぎ	10
なす	10
ズッキーニ	10
ピーマン	5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
塩	0.3
黒こしょう	0.02
●コーンスープ	10
豚肉	20
たまねぎ	15
スイートコーン(クリーム)	10
スイートコーン(ホール)	10
にんじん	9
ごまつな	0.5
米油	0.5
しょうゆ	1
酒	0.7
塩	0.02
こしょう	1
でんぶん	10
チキンブイヨン	95
水	
エネルギー	621kcal たんぱく質 29.3g

金	
28	はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆
●豚肉と野菜のしょうが炒め	35
豚肉	30
キャベツ	9
たまねぎ	7
ごまつな	1
にんじん	0.7
しょうが	3
米油	1
しょうゆ	1
みりん	0.1
酒	1
塩	0.1
でんぶん	1.5
水	
●みそ汁	5
油揚げ	25
じゃがいも	10
ねぎ	2
わかめ(生)	6
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	2
削り節・水	110
●納豆	30
納豆	1.6
しょうゆ	0.6
みりん	1.6
削り節・水	
エネルギー	656kcal たんぱく質 28.1g

土	
29	ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ アイスクリーム
●回鍋肉	30
豚肉	0.5
しょうゆ	65
酒	10
キャベツ	7
ねぎ	5
ピーマン	0.2
赤ピーマン	0.1
にんにく	0.7
米油	3.5
しょうゆ	1
砂糖	2
赤色辛みそ	1
酒	0.2
アンメンジャン	0.2
トウバンジャン	2
でんぶん	
水	
●卵とトマトのスープ	25
鶏卵	17
木綿豆腐	5
豚肉	25
トマト	10
たまねぎ	9
ごまつな	0.3
えのきたけ	0.8
糸寒天	1
しょうゆ	0.02
塩	
こしょう	
でんぶん	15
チキンブイヨン	90

食に関する
指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくることのできる
元気のでる黄の食べ物……元気のでる黄の食べ物を知る

◎給食費納入のご案内(7・8月の夏季給食分とあわせての納入となります。)
9月期の口座振替は令和2年9月29日(火)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

◎アレルギー情報ははこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>



献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、中学年の数値です。

※学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますので、ご了承ください。

発行元(公財)よこはま学校食育財団
045-662-2541

1 はいがごはん 牛乳
ベ이스ターズ青星寮カレー
ごま酢あえ プルーンはっこう乳

●ベ이스ターズ青星寮カレー	クミン(パウダー) 0.3
豚肉(厚) 40	チキンブイヨン 10
たまねぎ 70	水 80
しょうが 25	
にんにく 0.2	
しょうが 0.1	
にんにく 0.3	
米油 0.7	
小麦粉 8	
マーガリン 7	
カレー粉 1.1	
トマトケチャップ 1.5	
中濃ソース 2	
ウスターソース 2	
しょうゆ 0.5	
砂糖 0.1	
ワイン(赤) 2	
塩 0.9	

●ごま酢あえ 30
きゅうり 3
切干しだいこん 3
ごま(白) 3
しょうゆ 2.8
砂糖 1.5
酢 2.8
しょうゆ 0.1

●プルーンはっこう乳 200ml

エネルギー 734kcal たんぱく質 23.8g

2 栄養満点丼(ごはん) 牛乳
きびなごフライ
みそ汁

●栄養満点丼の具	25	●きびなごフライ	50
豚肉(ひき) 25		きびなごフライ(にまなし) 50	
にんにく 10		揚げ油(米油) 9	
たまねぎ 9			
こまつな 0.4		●みそ汁	15
にんにく 0.3		だいこん 10	
しょうが 0.3		ねぎ 8	
しらたき 15		にんにく 5.5	
ひじき 2		淡色辛みそ 2	
ごま(白) 2		赤色辛みそ 2	
ごま油 0.5		削り節・水 110	
しょうゆ 2.8			
酒 1			
砂糖 0.2		我が家の	
チキンブイヨン 3		自慢料理コンクール	
水 5		入賞作品です。	

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.7g

3 黒パン 牛乳
米粉シチュー
キャベツサラダ

●米粉シチュー	25	●キャベツサラダ	40
鶏肉 25		キャベツ 40	
じゃがいも 40		砂糖 0.8	
たまねぎ 50		酢 1.3	
にんにく 15		塩 0.3	
さやいんげん 5		黒こしょう 0.01	
米油 0.7		●なし 1/6個	
牛乳 30			
豆腐 30			
脱脂粉乳 5			
塩 0.8			
こしょう 0.02			
バター 0.5			
米粉 3			
水 20			

エネルギー 639kcal たんぱく質 25.9g

4 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳
ぶどう豆
みそ汁

●豚角煮丼の具	40	●ぶどう豆	17
豚肉(角) 40		だいず 18	
うずら卵(缶) 18		しょうゆ 0.8	
ねぎ 10		砂糖 4	
こまつな 9		塩 0.05	
しめじ 8		水 5	
にんにく 0.1		●みそ汁	
米油 0.7		木綿豆腐 20	
しょうゆ 5		たまねぎ 20	
砂糖 2		オクラ 5	
みりん 1		淡色辛みそ 6	
酒 2		赤色辛みそ 2	
黒こしょう 0.02		削り節・水 110	
でんぷん 0.2			
水 3			

エネルギー 685kcal たんぱく質 31.5g

7 ぶどうパン 牛乳
ミートボールトマトソース
こふきいも 野菜スープ チーズ

●ミートボールトマトソース	30	●野菜スープ	25
ミートボール 30		キャベツ 25	
トマト(缶) 10		たまねぎ 25	
トマトケチャップ 5		にんにく 10	
ウスターソース 1.2		パセリ 0.3	
ワイン(赤) 0.5		塩 0.8	
クミン(パウダー) 0.02		こしょう 0.02	
水 8		チキンブイヨン 10	
●こふきいも	60	●チーズ	15
じゃがいも 60			
塩 0.3			
こしょう 0.01			

エネルギー 631kcal たんぱく質 27.7g

8 麦ごはん 牛乳
さわらのあんかけ 即席漬
かきたま汁

●さわらのあんかけ	60	●かきたま汁	25
さくら 60		鶏卵 25	
でんぷん 3		木綿豆腐 20	
揚げ油(米油) 10		ねぎ 10	
しょうゆ 3.5		こまつな 9	
砂糖 2.7		えのきたけ 5	
みりん 1		しょうゆ 0.7	
でんぷん 0.3		塩 0.8	
水 10		でんぷん 1	
●即席漬	35	削り節・だし昆布・水 110	
キャベツ 35			
きゅうり 15			
しょうゆ 1			
塩 0.2			

エネルギー 681kcal たんぱく質 29.8g

9 麦ごはん 牛乳
豆じゃが ぶりかけ
からししょうゆあえ

●豆じゃが	16	●からししょうゆあえ	45
だいず 16		もやし 45	
豚肉 15		こまつな 9	
凍り豆腐 3		しょうゆ 1.8	
じゃがいも 50		からし 0.04	
にんにく 15		塩 0.15	
こんにゃく 15		●ぶりかけ	
米油 0.7		ちりめんじゃこ 3	
しょうゆ 6.3		ごま(白) 2	
砂糖 1.5		塩 0.1	
みりん 1			
水 25			

エネルギー 631kcal たんぱく質 26.4g

10 麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ 鶏香あえ
とうがんのすまし汁

●ツナそぼろ	20	●とうがんのすまし汁	10
まぐろ油漬(フレーク) 20		鶏肉 10	
まぐろ水煮(フレーク) 20		とうがん 25	
凍り豆腐(細) 3		にんにく 9	
にんにく 12		こまつな 10	
しょうが 0.5		ねぎ 8	
しょうゆ 2.3		えのきたけ 5	
砂糖 1.5		しょうが 0.3	
酒 1		しょうゆ 1	
水 3		酒 1	
●鶏香あえ	45	削り節・だし昆布・水 120	
キャベツ 45			
きざみのり 0.3			
しょうゆ 1.5			
塩 0.15			

エネルギー 575kcal たんぱく質 24.4g

11 はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
みそ汁 納豆

●豚肉と野菜のしょうが炒め	35	●みそ汁	5
豚肉 35		油揚げ 5	
キャベツ 50		じゃがいも 25	
たまねぎ 30		ねぎ 10	
こまつな 9		わかめ(生) 2	
にんにく 7		淡色辛みそ 6	
しょうが 1		赤色辛みそ 2	
米油 0.7		削り節・水 110	
しょうゆ 3		●納豆	
みりん 1		納豆 30	
酒 1		しょうゆ 1.6	
塩 0.1		みりん 0.6	
でんぷん 1		削り節・水 1.6	
水 1.5			

エネルギー 656kcal たんぱく質 28.1g

14 はいがパン 牛乳
あじのから揚げ ラタトゥイユ
コーンスープ

●あじのから揚げ	50	●コーンスープ	10
あじ 50		豚肉 10	
でんぷん 2		たまねぎ 20	
米粉 1		スイートコーン(クリーム) 15	
揚げ油(米油) 10		スイートコーン(ホール) 10	
●ラタトゥイユ	2	にんにく 10	
ペーコン 2		こまつな 9	
トマト(缶) 20		米油 0.5	
たまねぎ 20		しょうゆ 0.5	
なす 10		酒 1	
ズッキーニ 10		塩 0.7	
ピーマン 5		こしょう 0.02	
にんにく 0.2		でんぷん 1	
オリーブ油 0.5		チキンブイヨン 10	
塩 0.3		水 95	
黒こしょう 0.02			

エネルギー 621kcal たんぱく質 29.3g

15 ごはん 牛乳
回鍋肉 卵とトマトのスープ
アイスクリーム

●回鍋肉	30	●卵とトマトのスープ	25
豚肉 30		鶏卵 25	
しょうゆ 0.5		木綿豆腐 17	
酒 0.5		豚肉 5	
キャベツ 65		トマト 25	
ねぎ 10		たまねぎ 10	
ピーマン 7		こまつな 9	
赤ピーマン 5		ししょうが 0.3	
しょうが 0.2		糸寒天 0.3	
にんにく 0.1		しょうゆ 0.8	
米油 0.7		酒 1	
しょうゆ 3.5		塩 0.8	
砂糖 1		こしょう 0.02	
赤色辛みそ 2		でんぷん 1	
酒 1		ごま油 0.2	
テンメンジャン 1		チキンブイヨン 15	
トウバンジャン 0.2		水 90	
でんぷん 1		●アイスクリーム 60	
水 2			

エネルギー 716kcal たんぱく質 27.6g

16 ロールパン 牛乳
ソース焼きそば ミックスフルーツ

●ソース焼きそば	45	●ミックスフルーツ	25
むし中華めん 45		りんご(缶) 25	
揚げ油(米油) 10		黄桃(缶) 25	
豚肉 20		パイナップル(缶) 20	
キャベツ 50		砂糖 2	
もやし 35		水 20	
たまねぎ 30			
にんにく 15			
にら 5			
青のり 0.2			
米油 0.7			
中濃ソース 4.5			
ウスターソース 8			
塩 0.4			
こしょう 0.02			

エネルギー 639kcal たんぱく質 20.8g

17 五目ごはん(ごはん) 牛乳
鶏肉の甘辛煮
すまし汁

●五目ごはんの具	8	しょうゆ 4.8	
油揚げ 8		砂糖 2.4	
凍り豆腐(細) 1		酢 4.2	
にんにく 10		みりん 1.2	
さやいんげん 5		酒 1.8	
かんぴょう 3		水 6	
ごま(白) 2		●すまし汁	
しょうゆ 2		うずら卵(缶) 17	
砂糖 2		ねぎ 10	
みりん 1		こまつな 9	
塩 0.4		えのきたけ 5	
水 10		しょうゆ 0.4	
●鶏肉の甘辛煮	2本	塩 0.7	
鶏肉(手羽元) 2本		削り節・だし昆布・水 120	
しょうが 1.2			
にんにく 0.2			

エネルギー 704kcal たんぱく質 31.7g

18 ごはん 牛乳
さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ
すまし汁

●さばのみそ煮	50	●すまし汁	10
さば 50		はんぺん(紅白) 10	
しょうが 1.2		鶏肉 10	
しょうゆ 1		にんにく 10	
砂糖 3.5		こまつな 9	
淡色辛みそ 2		ねぎ 10	
赤色辛みそ 2		しょうゆ 0.5	
みりん 1.8		酒 1	
酒 1		塩 0.7	
水 10		削り節・だし昆布・水 120	
●ごまじょうゆあえ	30		
もやし 30			
キャベツ 20			
ごま(白) 3			
しょうゆ 1.5			
塩 0.2			

エネルギー 640kcal たんぱく質 27.5g

エネルギーのもとになる黄の食べ物

食べ物は、体の中での働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。

黄のグループの食べ物は、おもに熱や力のもとになります。

わたしたちの体は、歩いたり、走ったり、勉強したり、いろいろな活動をしています。また、眠っている間も呼吸し、心臓が動き、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのために必要なエネルギーになります。

黄の食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料:教科書「わたしたちの家庭科」

23 ごはん 牛乳
さんまのかば焼き 即席漬
みそ汁

●さんまのかば焼き	2枚	●即席漬	40
さんま 2枚		キャベツ 40	
でんぷん 2		きゅうり 8	
米粉 1		しょうゆ 1.5	
揚げ油(米油) 0.6		酢 0.2	
ごま(白) 0.6		塩 0.2	
しょうが 0.6		●みそ汁	
しょうゆ 3		油揚げ 5	
砂糖 2		じゃがいも 20	
みりん 1.5		たまねぎ 20	
でんぷん 0.3		こまつな 9	
水 12		淡色辛みそ 6	
		赤色辛みそ 2	
		削り節・水 110	

エネルギー 717kcal たんぱく質 23.3g

24 麦ごはん 牛乳
チリコンカン
ひじきサラダ

●チリコンカン	25	●ひじきサラダ	20
豚肉 25		キャベツ 20	
だいず 17		スイートコーン(ホール) 5	
たまねぎ 50		にんにく 3	
トマト(缶) 30		ひじき 2	
にんにく 10		しょうゆ 1	
にんにく 0.3		ごま(白) 2	
パセリ 0.2		米サラダ油 4	
米油 0.7		しょうゆ 0.9	
小麦粉 1.5		砂糖 0.6	
トマトケチャップ 5		酢 2	
中濃ソース 2		0.15	
しょうゆ 1		こしょう 0.02	
ワイン(赤) 1		からし 0.04	
塩 0.65			
こしょう 0.03			
チリパウダー 0.2			
水 10			

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.8g

25 ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
きゅうりの梅肉あえ
すまし汁

●かつおのごまみそあえ	45	●きゅうりの梅肉あえ	45
かつお(角) 45		きゅうり 45	
凍り豆腐 6		梅干し(ペースト) 1	
でんぷん 6		こまつな 0.3	
揚げ油(米油) 6		みりん 0.3	
ごま(白) 3		塩 0.1	
しょうが 0.7		●すまし汁	
しょうゆ 1.6		絹ごし豆腐 20	
砂糖 1.6		こまつな 9	
甘みそ 5.5		ねぎ 8	
水 1		えのきたけ 7	
		しょうゆ 0.5	
		塩 0.7	
		削り節・だし昆布・水 120	

エネルギー 658kcal たんぱく質 29.1g

28 はいがごはん 牛乳
ビビンバ(肉)
わかめスープ

●ビビンバ(肉)	40	ごま(白) 2	
牛肉 40		塩 0.1	
ねぎ 15		ごま油 0.2	
しょうが 0.5		●わかめスープ	
にんにく 0.2		木綿豆腐 20	
米油 0.5		ねぎ 10	
しょうゆ 2.2		えのきたけ 7	
砂糖 1.2		わかめ(生) 3	
酒 1		しょうゆ 1	
コチジャン 1.1		塩 0.7	
●ビビンバ(野菜)	45	ごま油 0.3	
もやし 45		削り節・水 110	
にら 8			
にんにく 5			
にんにく 0.2			
しょうゆ 2.3			

エネルギー 650kcal たんぱく質 23.2g

29 ナン 牛乳
カレービーンズシチュー
コーンサラダ

●カレービーンズシチュー	17	●コーンサラダ	45
だいず 17		キャベツ 45	
豚肉 15		スイートコーン(ホール) 15	
チーズ(角) 3		きゅうり 10	
じゃがいも 40		米サラダ油 4	
たまねぎ 50		砂糖 0.3	
にんにく 15		酢 2	
にんにく 0.1		0.35	
米油 0.7		こしょう 0.02	
小麦粉 2.5		からし 0.03	
マーガリン 2.5		●冷凍パイナップル 40	
カレー粉 0.7			
トマトケチャップ 1			
中濃ソース 2			
しょうゆ 1			
塩 0.55			
水 50			

エネルギー 541kcal たんぱく質 23.3g

30 食パン 牛乳
ツナサンドの具 野菜のスープ煮
ぶどう

●ツナサンドの具	35	●野菜のスープ煮	10
まぐろ油漬(フレーク) 35		豚肉 10	
まぐろ水煮(フレーク) 35		ペーコン 2	
たまねぎ 16		じゃがいも 45	
にんにく 8		たまねぎ 40	
米油 0.5		キャベツ 25	
砂糖 0.8		にんにく 20	
酢 2		0.3	
塩 0.05		しょうゆ 0.5	
こしょう 0.01		豚骨・水 0.9	
		黒こしょう 0.02	
		60	
		●ぶどう(巨峰) 32	

エネルギー 599kcal たんぱく質 25.5g

旬の魚介類 秋刀魚(さんま)

このあたりが黄色くなります

漢字の「秋