AB

台和2年



学校給食基準献立予定表

食に関する 指導のねらい 食事の前後の過ごし芳……食事の前後の過ごし芳を至えできる 丈夫な体をつくる赤の食べ物……丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

きゅうしょくひのうにゅう ◎給食費納入のご案内

10月期の口座振替は令和2年10月29日(木)です。 ぶりかぇ こうざ ざんだか ぶそく 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。

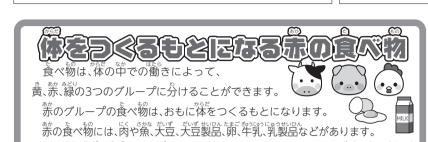
●野菜のスープ煮 豚肉

35

1個

発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541





にく、 きがな だいず だいず せいひん たまご あんにく ち を かっこん でゅうにゅう にゅうせいひん 肉 や魚、大豆、大豆製品、卵はおもに筋肉や血をつくるもとになり、牛乳や乳製品

は、おもに丈夫な骨や歯をつくるもとになります。

よくかんでしっかり食べて、元気で丈夫な体をつくりましょう。

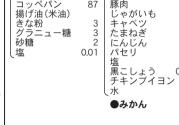
参考資料:バランスイ〜ナワーク



学校給食費について、 令和2年10月より コンビニエンスストアでお支払い

できるようになります。

※対象はバーコード付き **納入通知書**のみです。



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮

87

みかん

●あげパン

エネルギー **641**kcal たんぱく質 **22.4**g



ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ

16 7 35	O ±10	たいに、ハ	_
● 春巻 春巻 揚げ油(米油)	60	●たっぷり野菜の担 豚肉(ひき) キャベツ	10 25
● ゆで野菜 もにごも にごま	40 5 0.2 0.3	にねこししにはごトごし酒淡塩豚んぎまめょんるまウまょ 色 骨いったさ油バ(う 辛・水ん な がくめ シ)ゆ み 水	10 10 9 5 0.3 0.2 2 0.5 2 0.5 2 1 0.3 0.6 110

エネルギー **654**kcal たんぱく質 **20.2**g

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁

2700	_	グモバ	
「●ハンバーグ和風ソ ハンバーグ(ひじき入) えのきたけ ねぎ	80 8 7	砂糖 酒 七味唐辛子 水	1.3 0.5 0.01 3
し砂みで水 ・精りんぷ ・をぼんきままま ・をがった。 ・はいからいででは ・はいからいででは ・はいからいでは ・はいからいでは ・はいからいでは ・はいからいでは ・はいからいでは ・はいかいでは ・はいかいでは ・はいかいでは ・はいかいでは ・はいかいがいがいがいがい。 ・はいかいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがい	3.5 1.8 1.5 0.5 10 25 15 15 2 0.5 2.7	● 本 本 本 未 神 に ま ま な の み み み が も の も る る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る る ら る ら る ら る ら る ら る る る る る る る る る る る る る	20 15 9 6 2 110

エネルギー **652**kcal たんぱく質 **26.9**g

13)

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パインアップル

		, , , ,
(●さけのクリ-	- ム煮	○ ●ひじきサラダ
さけ(角)	25	キャベツ 30
ワイン(白)	1.5	スイートコーン(ホール) 10
じゃがいも	40	にんじん 5
たまねぎ	40	ひじき 2
こまつな	9	しょうゆ 1
にんにく	0.1	ごま(白) 2
米油	0.7	米サラダ油 2.5
小麦粉	2.5	ごま油 1
バター	2.5	しょうゆ 2.2
牛乳	20	砂糖 0.8
豆乳	20	酢 2.5
脱脂粉乳	5	しからし 0.04
粉チーズ	2	●冷凍パインアップル
塩	0.7	40
こしょう	0.02	10
し水	40	

エネルギー **657**kcal たんぱく質 **25.3**g

●みそ汁

だいこん ねぎ

わかめ(生)

淡色辛みそ赤色辛みそ

し削り節・水

●かき

20

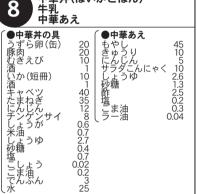
0.6

0.1

10 2

110

エネルギー **615**kcal たんぱく質 **23.2**g 中華丼(はいがごはん) 牛乳 中華あえ



エネルギー **625**kcal たんぱく質 **24.9**g



2 麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆

藤汁	
★さしし砂酢酒水★だし砂塩水★がゆ・がゆ・がり・がいよ糖・がいよ糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	●解汁 (60) 1.5

エネルギー **763**kcal たんぱく質 **36.2**g

ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳 14 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき

●親子丼の具

凍り豆腐(細)

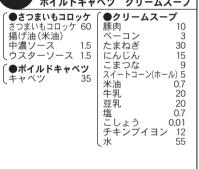
みりん

塩削り節・水

●コーンサラダ キャベツ 40 スイトコリ 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

エネルギー **623**kcal たんぱく質 **22.0**g

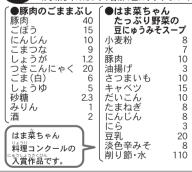
15 ロールパン 牛乳 さつまいもコロッケ ボイルドキャベツ クリームスープ



エネルギー **652**kcal たんぱく質 **22.0**g

16 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁 ●ツナそぼろ ●呉汁 まぐろ油漬(フレ 凍り豆腐(細) ーク)40 3 15 深にしし砂流 いんよよ糖 いたがゆ 15 10 において においだい にばん にびう かる みる 8.0 1.5 酒水 赤色辛みそ 3 ●お**ひたし** ほうれんそう えのきらゆ しょうん 20 10

19 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ



エネルギー **649**kcal たんぱく質 **26.7**g

ぶどうパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ チーズ 20

(●あさりとト▽	?ト	〔●フレンチ 5	ナラダ
のスパゲティ	r	キャベツ	45
スパゲティ	30	きゅうり	15
あさり	18	米サラダ油	3
ワイン(白)	1.8	しょうゆ	0.2
鶏肉ささみフレーク(水	煮) 10	砂糖	0.3
たまねぎ	45	酢	2.2
トマト(缶)	30	塩	0.3
にんにく	0.5	こしょう	0.02
オリーブ油	0.7	しからし	0.03
トマトケチャッ		●チーズ	15
塩	0.65	• , ,,	10
黒こしょう	0.02		
バジル(乾)	0.02		
し輪とうがらし	0.01		

エネルギー **615**kcal たんぱく質 **25.0**g

ごはん 牛乳 |きびなごフライ ひじきの炒め煮 |けんちん汁

エネルギー **634**kcal たんぱく質 **24.4**g

エネルギー **637**kcal たんぱく質 **24.5**g

22 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ

21.0 1/1.	1)		
★(a) (a) (b) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a) (a	20 15 15 1.5 5 40 20 25 5 2 2 1 0.3 30	● キこし塩 ● ひごし砂み酒 かべつう りき白う ん かいなゆ か りきん か か か か か か か か か か か か か か か か か か か	45 9 1.3 0.1 1.5 2 0.9 0.6 0.7
i			

エネルギー **609**kcal たんぱく質 **24.7**g

エネルギー **705**kcal たんぱく質 **28.9**g 23 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレープゼリー



26 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢ある 納豆

こま間	かん	柳豆	
●豚じだいこん ・		● まっしい から あ い	15

エネルギー **649**kcal たんぱく質 **24.9**g

27 秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮

すまし汁				
米し ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	30 3 10 10 7 0.7 0.5 2.5 1.1 1 1 0.2	●さつまいもと栗の さつまい) さつ素糖り かもも うねまい) ・だい ・だい ・だい ・だい ・だい ・だい ・だい ・だい ・だい ・だい	45 10 3.2 1.2 0.1 15 20 16 10 9 1 1 0.7	
_ >				

28 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ

さつま汁			
● いわしのか! いわし いんぶん ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ば焼き 2枚 2 1 0.5 3.5 2.6 0.82 0.2 8	● 鶏油さだねごこ淡赤削 ● 肉揚ついぎぼん色色り がまこうに辛辛節 ・ のがまるができる。	10 5 20 10 10 8 10 6 2
● 磯香あえ キざべのゆ きしょ 塩	45 0.3 1.5 0.15		
エネルギー 6	96kcal	たんぱく質	26.2 g

チーズパン 牛乳

29 米粉トマトミ野菜ソテー	ンチュー りんご
●米粉 - 20 月 (白) 1 1 40 日 (白) 40 40 日 (日) 55 40 日 (日) 40 40 日 (日	「●野菜ソテー キャネペツ 30 トキまいじん 5 スイートコーン(ホール) 5 米油 0.5 法血 0.2 こしょう 0.01 ●りんご 1/6個
エネルギー 574 kcal	たんぱく質 22.1 g



令和2年 ■ 月



学校給食基準献立予定表

食に関する 指導のねらい 食事の前後の過ごし芳……食事の前後の過ごし芳を至えできる 丈夫な体をつくる赤の食べ物……丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

きゅうしょくひのうにゅう ◎給食費納入のご案内

10月期の口座振替は令和2年10月29日(木)です。 ぶりかえ こうざ ざんだか ぶそく 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。 がっこうぎょうじ ※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。

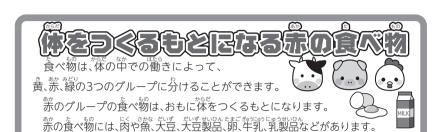
第つこうもと こうきい 発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541

15 10

20

110





にく、さかな、だいず、だいずもいりん たまご 肉や魚、大豆、大豆製品、卵はおもに筋肉や血をつくるもとになり、牛乳や乳製品 は、おもに丈夫な骨や歯をつくるもとになります。

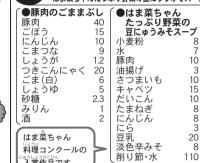
よくかんでしっかり食べて、元気で丈夫な体をつくりましょう。

参考資料:バランスイ〜ナワーク



学校給食費について、 令和2年10月より コンビニエンスストアでお支払い できるようになります。

※対象は<u>バーコード付き</u> 納入通知書のみです。



入賞作品です。

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし

はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

エネルギー **649**kcal たんぱく質 **26.7**g



ぶどうパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ チーズ

●**あさりとトマト**のスパゲティ
スパゲティ
あさり
1 **´●フレンチサラ**ダ キき米し砂ないりが 油油 30 18 プイン(白) 1.8 鶏肉ささみフレーク(水煮) 10 0.2 0.3 類Recey/レーク(水魚) たまねぎ トマト(缶) にんにブ油 オリーケチャップ。 # 45 | 酢 | 30 | 塩 | 0.5 | こしょう | からし 0.02 プ 7 0.65 ●チーズ 塩 黒こしょう バジル(乾) 0.02 輪とうがらし 0.01

エネルギー **615**kcal たんぱく質 **25.0**g

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆

● ごま酢あえ きゅーしだいこん ごま(白) しょうゆ 砂糖 ●豚肉とだいこんの煮物豚肉25 _{が内} じゃがいも 40 70 15 0.7 だいこん 2.2 1.2 2 20 0.7 ●納豆 6 1.5 30 納豆 | M豆 | しょうゆ | みりん |削り節・水 みりん 塩 | 削り節・水

エネルギー **649**kcal たんぱく質 **24.9**g

ごはん 牛乳 きびなごフライ けんちん汁 ひじきの炒め煮

●きびなごフライ ●けんちん汁 (ごまなし) 45 20 揚げ油(米油) 5 15 **`●ひじきの炒め煮** ひじき にんじん 凍り豆腐(細) にんじん ごま(白) 米油 10 0.5 イル しょうゆ 砂糖 0.5 2.5 みりん 8.0 削り節・だし昆布・水 110 一酒 削り節・水 10

エネルギー **637**kcal たんぱく質 **24.5**g

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パインアップル

●さけのクリーム煮 **∫**●ひじきサラダ ワイン(白) じゃがいも 40 たまねぎ 40 9 0.1 0.7 2.5 2.5 こまつなにんにく 米油 小麦粉 2.5 20 20 5 2 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ がらし 0.04 ●冷凍パインアップル 0.7 0.02 し こしょう 、水

エネルギー **657**kcal たんぱく質 **25.3**g

エネルギー **641**kcal たんぱく質 **22.4**g

牛乳 おひたし

麦ごはん ふくめ煮 ふりかけ ●ふくめ煮 ●おひたし キましょう ずら卵(缶) 15 15 いか(短冊) 1.3 1.5 塩 ,II 凍り豆腐 **● ふりかけ りき**白) しまょ糖り かがまり かがまり 5 40 ざといも にんじん こんにゃく 1.5 25 0.9 しょうゆ 砂糖 5 2 2 みりん 酒塩 0.3 削り節・水 30

12 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀

●かつおのごまみそあえ (●即席漬 かつお(角) 凍り豆腐 キゅうりゆ 10 し塩 ●豚ごにえみしし塩で削 にえみしし塩で削 たがゆんが 1.5518 0.2 10 0.3 0.7

エネルギー **672**kcal たんぱく質 **30.0**g

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレープゼリー 13)

●**チリコンカーン** 豚肉(ひき) 2 |チリパウダー 0.25 20 **●わかめサラダ** キャベツ わかめ(生) たまねぎ 50 40 トマト(缶) にんじん 35 15 2.5 パセリ 0.3 にんにく 0.1 マカロニ(シェル) 10 0.1 米油小麦粉 0.7 ラダ桁 2 トマトケチャップ 3 中濃ソース 2.5 0.2 2.5 **●グレープゼリー** 中した しょう リカン(赤) 塩しょう 0.5 0.02

エネルギー **677**kcal たんぱく質 **30.2**g

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ 14 さつま汁

●いわしのかば焼き 「●さつま汁 いわし でんぷん 油揚げ さつまいも だいこん 20 10 10 揚げ油(米油) しし し し し り が ゆ り り 0.5 ねぎ D.5 | ねぎ 3.5 | ねぎ 3.6 | こんぼう やみ 82 | 淡色辛辛み 3.2 | 赤り 8 | 削り 8 10 | みりん | でんぷん | 水 0.82 0.2 110 ●磯香あえ 45 キャベツきざみのり 0.3 しょうゆ 塩 0.15

エネルギー **696**kcal たんぱく質 **26.2**g

40

表ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁 ●煮魚 ●豚汁 1.5 しょうが 10 豚油だにねこごこ淡去肉揚いんぎまぼん色色がこじ つうに辛辛のに さんしゃみみ しょうゆ 5 10 10 10 9 2.5 6.5 **●ぶどう豆** だいず 0.6 一赤色辛みそ 人削り節・水 0.0 4 0.1

中華井(はいがごはん) 牛乳 中華あえ ●中華丼の具 ●中華あえ うずら卵(缶) 豚肉 むきえび 過 (1) (短冊) 10 し砂酢塩

エネルギー **609**kcal たんぱく質 **24.7**g

酒キたにチし米し ヤまんンよ油 ト でねじゲう う でおしが ゆ しっ ラー油 0.6 0.7 2.7 0.4 0.7 0.02 0.2 25

エネルギー **625**kcal たんぱく質 **24.9**g

19 チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご

●**米粉トマトシチュ**ー 鶏肉 20 ワイン(白) 1 ●野菜ソテー キャベツ たまねぎ 10 にんじん 5 スイートコーン(ホール) 5 じゃがいも たまねぎ たなり トマト(缶) にんじん にんにく 30 米油 20 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.7 トマトケチャップ 8 ●りんご 中濃ソース こしょう 0.03 米粉バター 0.5 水 40 エネルギー **574**kcal たんぱく質 **22.1**g

20 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁

●ハンバーグ和風ソース 砂糖 酒七味唐辛子 グ(ひじき入) 80 えのきたけ 0.01 ねぎ 、水 ねし砂みでから かんぷん ●みそ汁木綿豆腐たまねぎ 3.5 1.8 1.5 0.5 10 ●きんぴら 25 110 つきこんにゃく 15 ごま(白) 2 ごま油 0.5 しょうゆ 2.7 エネルギー **652**kcal たんぱく質 **26.9**g

21 ごはん 牛乳 あじのあんかけ じゃがいもの炒め物 かきたま汁

「●かきたま汁 鶏卵 木綿豆腐 **●あじのあんかけ** こめで米揚しし砂みで削い はかゆ んか (がゆ んがりょう んぶ節 かかり いかり かんがかり かんがか かかり かり かんか (人) 不解豆腐 20 ねぎ 00 えのさたけ 5 しょうゆ 0.8 でんぷん 1 削り節・だし昆布・水120 0.5 2.5 2 0.8 0.3 ●じゃがいもの炒め物 じゃがい しらたき 米油 不し塩 塩 しょう 0.02 エネルギー **654**kcal たんぱく質 **27.3**g

22 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮

エネルギー **763**kcal たんぱく質 **36.2**g

●からしじょうゆあえ もやし 45 こまつな 9 しょうゆ 1.8 からし 0.04 からし 0.05 **●肉じゃが** 豚肉 じゃがいも 60 しゃまんじた いださんさ いださんき 55 20 30 0.7 ●だいずとじゃこの炒り煮だいず(水煮) 13ちりめんじゃこ 3ごま(白) 2米油 0.2 しょうゆ 5.5 みりん 塩 0.1 うゆ 砂糖 0.7

エネルギー **615**kcal たんぱく質 **23.2**g

23 ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳

●**コーンサラダ** キャベツ 40 スイートコーン(ホール) 15 **゙**●ポークカレー じゃがいも 55 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 20 0.2 0.1 0.7 0.3 0.35 小麦粉 マーガリン こしょう 8 7 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 2 ●プルーンはっこう乳 200ml 中濃ソース しようゆ 0.75 80

エネルギー **623**kcal たんぱく質 **22.0**g

26 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁

●ツナそぼろ まぐろ油漬(フレーク)40 まくろ油漬(ノレ) 凍りししよう にしょうがゆ に油だねにご淡赤削りげこ めっみみみれる 10 8 8 8.0 2 1.5 砂糖 酒水 1 3 削り節・水 120 ●おひたし ほうれんそう えのきたけ 10 しょうゆみりん 酒 0.2

エネルギー **705**kcal たんぱく質 **28.9**g

ロールパン 牛乳 27 さつまいもコロッケ ボイルドキャベッ クリームスープ

●さつまいもコロッケ 60 おりまいもコロッケ 60 豚肉 ペーコン 10 揚げ油(米油) たまねぎ 中濃ソース 1.5 ウスターソース 1.5 にんじん 15 こまつな 9 スイートコーン(ホール) 5 **●ボイルドキャベツ** 35 キャベツ 入米牛豆塩こ1 1油乳乳 しょ 0.7 20 20 0.01 チキンブイヨン

エネルギー **652**kcal たんぱく質 **22.0**g

秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 28 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



29 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき

●みそ汁 だいこん ●親子丼の具 30 鶏卵 ねぎ わかめ(生) 鶏肉 凍り豆腐(細) たまねぎにんじん 淡色辛みそ 赤色辛みそ 6 40 12 赤色辛みぞ4.3 削り節・水 110 しょうゆ 砂糖 みりん ●かき 1/6個 0.6 塩 (削り節・水 0.1 エネルギー **634**kcal たんぱく質 **24.4**g 30 だはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



台和2年



学校給食基準献立予定表

えのきたけ

しょうゆ 砂糖

●きんぴら

ごぼう にんじん

しょうゆ

みりん

食に関する 指導のねらい 食事の前後の過ごし芳……食事の前後の過ごし芳を至えできる 丈夫な体をつくる赤の食べ物……丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

きゅうしょくひのうにゅう ◎給食費納入のご案内

10月期の口座振替は令和2年10月29日(木)です。 ぶりかぇ こうざ ざんだか ぶそく 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

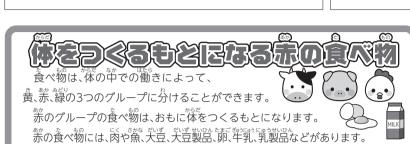


●献立表の見方●

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、中学年の数値です。 がっこうぎょうじ ※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。

第つこうもと こうきい 発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541





にく、 きがな、だいず、 だいず せいひん たまこ 肉や魚、大豆、大豆製品、卵はおもに筋肉や血をつくるもとになり、牛乳や乳製品 は、おもに丈夫な骨や歯をつくるもとになります。

よくかんでしっかり食べて、元気で丈夫な体をつくりましょう。

参考資料:バランスイ〜ナワーク



学校給食費について、 令和2年10月より コンビニエンスストアでお支払い

できるようになります。 ※対象はバーコード付き

納入通知<u>書</u>のみです。



酒 七味唐辛子 水 ハンバーグ(ひじき入) 80 0.01 3.5 1.8 1.5 1.5 0.5 15 0.5 こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ し削り節・水 110 15 15 つきこんにゃく ごま(白) ごま油

エネルギー **652**kcal たんぱく質 **26.9**g

ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁

´●きびなごフライ きびなごフライ(ごまなし) 45 揚げ油(米油) ●ひじきの炒め煮 10

凍り豆腐(細) にんじん ま(白) 2.5 8.0 酒 削り節・水

おびたし

ふくめ煮 ふりかけ ●おひたし キャベンなゆ キこしょ ●ふくめ煮 ずら卵(缶) 15 15 1.5 9 いか(短冊) が りとんじこ 腐もんを ないじに く 塩 0.1 5 (**●ふりかけ** ●ひごし砂みでいました。 いき(う) かき(う) から(う) 1.5 20 25 0.9 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 し酒 0.3 |削り節・水

エネルギー **609**kcal たんぱく質 **24.7**g

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わ グレープゼリー わかめサラダ



ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ

●春巻 春巻 揚げ油(米油) ●たっぷり野菜の担々スープ 豚肉(ひき) 10 キャベツ 25 60 ● **ゆで野菜** もにご塩 塩 んじん 40 5 0.2 0.3 5 0.3 0.2 0.5 0.3 [滕骨·水

エネルギー **654**kcal たんぱく質 **20.2**g

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

●はま菜ちゃん たっぷり野菜の 豆にゅうみそスープ ●**豚肉のごままぶし** 豚肉 40 小麦粉 水豚油さキだたにに豆%肉揚つヤいまんら乳色がまべこねじ さんら乳色のがまんられる 10 20 6 5 2.3 10 15 10 8 8 3 20 みりん 酒 はま菜ちゃん 淡色辛みそ 削り節・水 料理コンクールの

入賞作品です。 エネルギー **649**kcal たんぱく質 **26.7**g

エネルギー **637**kcal たんぱく質 **24.5**g 麦ごはん 煮魚 ぶ。 豚汁 はん 牛乳 ぶどう豆

●煮魚 ●豚汁 木綿豆腐 60 水原虫 豚肉 油揚げ しょうが 3.6 砂糖 10 10 10 9 だいこん にんじん ねこごこ次 かに辛辛 からに辛辛 が くそそ が **●ぶどう豆** だいず んょうゆ 砂糖 0.6 0.1

エネルギー **763**kcal たんぱく質 **36.2**g

12 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パインアップル

キャベツ 30 スイートコーン(ホール) 10 にんじん 5 じゃがいも 40 にひしご米ごし砂ないしきう(ラ油うの) ゆ)ダーゆ したこに米小がねつに 粉がぎなく 40 0.1 0.7 2.5 2.5 バキ豆脱粉に タ乳乳脂チーズ 乳脂チーズ 乳乳が 20 8.0 酢からし 20 0.04 ●冷凍パインアップル 塩 しょう 0.02 エネルギー **657**kcal たんぱく質 **25.3**g

13 ごはん 牛乳 あじのあんかけ じゃがいもの炒め物 かきたま汁

●あじのあんかけ 「●かきたま汁 ●かきたま汁 野卵 25 内を 20 ねぎ 20 ねぎ 10 こさ 5 しょう 4 こうきう 0.8 いがいがいがいがいがいがいます。 1 前り節・だし昆布・水120 50 2 1 0.5 2.5 2 0.8 してんぷん し削り節・水 0.3 10 ●じゃがいもの炒め物 じゃがいも 40 しらたき 20 米油 0.5 不し塩こ しょう りょう 0.5 0.2 0.02

エネルギー **654**kcal たんぱく質 **27.3**g

ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳 14

●ポークカレー 豚肉 **(●コーンサラダ** キャベツ 40 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 豚肉 じゃがいも たまねぎ 60 20 0.2 0.1 0.02 0.03 ●プルーンはっこう乳 しょうゆ 80

エネルギー **623**kcal たんぱく質 **22.0**g

15 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ さつま汁

●いわしのかば焼き ●**さつま汁** 鶏肉 油揚げ いわし でんぷん さつまいも だいこん 20 10 10 8 10 揚げ油(米油) しし砂ない かんがゆ 0.5 ねぎ みりん でんぷん .水 0.82 0.2 110 ●磯香あえ キャベツきざみのり 0.3 しょうゆ 塩 0.15

エネルギー **696**kcal たんぱく質 **26.2**g

16 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆

■豚肉とだいこんの煮物 「●ごま酢あえ きゅうりだいこん ごま(白) しょうゆ 砂糖 25 40 じゃがいも 70 にんじん 2.2 1.2 にしこ米し砂ないがゃ ゆく 0.7 20 0.7 **「●納**しみ削 **豆** うん節 ゆ 水 1.5 みりん 0.6 塩 削り節・水

エネルギー **649**kcal たんぱく質 **24.9**g

19 麦ごはん 肉じゃが 牛乳 からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮

●からしじょうゆあえ 45 **●肉じゃが** 豚肉 もこしか塩 やまょら なゆ じゃがいも 60 20 0.04 しょうゆ 砂糖 0.7

エネルギー **615**kcal たんぱく質 **23.2**g

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 20

●ツナそぼろ ●呉汁 まくろ油漬(フレ 凍り豆腐(細) だいず 油揚げ にんじんしょうが だいこん ねぎ 15 10 8.0 しょうかけ 砂糖 ねぎ にんじう 次色辛 赤色 前り か・水 2 1.5 酒水 6 **●おひたし** ほうれんそう 20 えのき! し し み 酒 1.7 0.2

エネルギー **705**kcal たんぱく質 **28.9**g

中華丼(はいがごはん) | 牛乳 | 中華あえ

●中華丼の具 ●中華あえ ●う豚む酒い酒+たにチし米し 中ず肉き か ヤまんンよ油よ 平り ズ 短 べねじどう う か ヤまんンよ油よ サ ー イ 20 20 10 し 歩 ま油 ラー油 米し砂塩こごで水油 よ糖 しまん 0.4 0.7 0.02 0.2 25 エネルギー **625**kcal たんぱく質 **24.9**g

ロールパン 牛乳 22 さつまいもコロッケ ボイルドキャベツ クリームスープ

●さつまいもコロッケ (●クリームスープ さつまいもコロッケ 60 豚肉 揚げ油(米油) ベーコン たまねぎ にんじん 中濃ソース 1.5 ウスターソース 1.5 30 15 **●ボイルドキャベツ** キャベツ 35 米油 0.7 牛乳豆乳 チキンブイヨン 12

みりん

23 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 **●みそ汁** だいこん ねぎ ●親子丼の具 鶏肉 20 10 わかめ(生) 4 40 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節・水 たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 1.5 ●かき 1/6個 削り節・水 10 エネルギー **634**kcal たんぱく質 **24.4**g

チーズパン 牛乳 26 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご

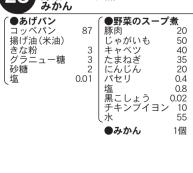
●**米粉トマトシチュー** 鶏肉 20 キャイン たまんじん スイートコー 米塩 ワイン(白) じゃがいも 10 しゃまかいぎ たまマトじん にんは にんは トウップ 20 0.3 こしょう 0.2 0.01 0.7 ップ 8 ●りんご 1/6個 中濃ソース 2.5 0.5 塩 しょう 0.03 米粉 バター 0.5 水 40

エネルギー **574**kcal たんぱく質 **22.1**g

●かつおのごまみそあえ かつお(角) 45

27 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀 ●即席漬 キャベツ 凍り豆腐 10 しょうゆ 塩 0.2 3 0.9 豚肉(細) 10 1.7 1.5 5 ごぼうにんじん 甘みそれ えのきたけみずな 8 5 0.3 18 しょうが しょう しょ なんぷん 1 0.7 0.5 削り節・水 エネルギー **672**kcal たんぱく質 **30.0**g

28 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



エネルギー **641**kcal たんぱく質 **22.4**g

29 ぶどうパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ

エネルギー **652**kcal たんぱく質 **22.0**g

フレンチサラ	ラダ チーズ
●あっとりとトマトのスプゲティ 30 18 18 7パ 18 7 18 7 18 7 18 7 18 7 18 7	 (●フナサラダ 45 カナナラグ キャラダ カマックラック カラック ロション ロン ロション ロション
エネルギー 615 kcal	たんぱく質 25.0 g

秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 30 なっていると、栗の甘煮 すまし汁



GH

台和2年



学校給食基準献立予定表

食に関する 指導のねらい 食事の前後の過ごし芳……食事の前後の過ごし芳を至えできる 丈夫な体をつくる赤の食べ物……丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

きゅうしょくひのうにゅう ◎給食費納入のご案内

10月期の口座振替は令和2年10月29日(木)です。 ぶりかぇ こうざ ざんだか ぶそく 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

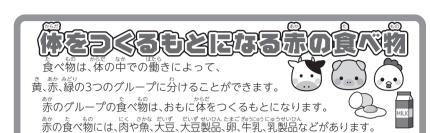


●献立表の見方●

※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。

第つこうもと こうきい 発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541





は、おもに丈夫な骨や歯をつくるもとになります。

よくかんでしっかり食べて、元気で丈夫な体をつくりましょう。

参考資料:バランスイ〜ナワーク



学校給食費について、 令和2年10月より コンビニエンスストアでお支払い できるようになります。

※対象は<u>バーコード付き</u> 納入通知書のみです。





エネルギー **652**kcal たんぱく質 **26.9**g

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パインアップル

●さけのクリーム煮 「●ひじきサラダ さけ(角) ワイがいも たまま キャベツ 30 スイートコーン(ホール) 10 にんじん 5 40 にひしご米ごし砂 いきう(ラ油う が) ゆ) ダーゆ か) が 40 2.5 2.5 20 20 牛乳 8.0 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ 酢からし 0.04 ●冷凍パインアップル 0.7 0.02 しょう エネルギー **657**kcal たんぱく質 **25.3**g

●煮魚 さししが糖 さししが糖 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5

エネルギー **763**kcal たんぱく質 **36.2**g

麦ごはん ふくめ煮 ふりかけ おびたし

2019 10-17		
● 本 (● キこし塩 おヤまょ ふじまょ糖り かべつう りき(う) ん	45 9 1.3 0.1 1.5 2 0.9 0.6 0.7 0.6

エネルギー **609**kcal たんぱく質 **24.7**g

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀

エネルギー **625**kcal たんぱく質 **24.9**g

● かつおのごまみそ かつおのごまみそ かつお豆腐 でり豆ぷん 揚げ油(米油) ごま(白)	あえ 45 5 6	●即席 市 事で まさし 塩	40 10 1 0.2
しし い い い う う う き そ そ う れ 水	0.9 1.7 1.5 5 1 18	●豚ごにえみしし塩で削 煮(細うじきなうう ぷ節 がゆ んた がゆ ん・水	10 8 8 8 5 0.3 1 0.7 0.5 120

エネルギー **672**kcal たんぱく質 **30.0**g



ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳

ク いぎんがく リ粉ケーゆ かきんがく リ粉ケーゆ がねじうに 粉ガートソう ボタ・まんょん油麦ーレマ濃ょ マーマック マーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	25 55 60 20 0.2 0.1 0.7 8 7	● コヤーンツーリダ ーベトララ トーベトララ よしら プルーンは ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	40 トール)15 10 4 0.3 2 0.35 0.02 0.03
エネルギー 6	22 kool	たんぱく質	22 N a

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ

砂糖 みりん C	2 1 0.5 3.5 2.6 0.82 0.2 8	油さだねごこ淡赤削揚ついぎぼん色色りげまこ うに辛辛節いん やみみみかく くそそ	5 20 10 10 8 10 6 2 110
しょうゆ	45 0.3 1.5 0.15		

ぶどうパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ チーズ 14)

エネルギー **615**kcal たんぱく質 **25.0**g

15 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆

30 (米牛豆 20 0.7 ごしょう (チキンブイヨン

ロールパン 牛乳 16 さつまいもコロッケ ボイルドキャベツ クリームスープ

エネルギー **652**kcal たんぱく質 **22.0**g

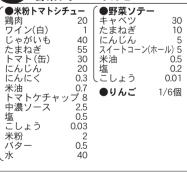
ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ



20 ごはん 牛乳 あじのあんかけ

しゃ	かいもの	がめ物	かさたま汁
●あで米揚しし砂みで削り ない は、油うう んぷ師 からいがけょよ糖りんがの は、から んぷ師 かんぷい はいかん で削り かって おいま はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はい	0.5 2 1 0.5 2.5 2 0.8 0.3 10	●鶏木ねこえし塩で削か卵綿ぎまのょ んじゅう かいがい かいがい かいがい かんだい かんだい かんだい かんだい かんだい かんだい かんだい かんだ	25 20 10 9
●じゃがいき じゃがた う いき ゆ う ょ し う ょ	の炒め物 40 20 0.5 0.5 0.2 0.02		
エネルギー	654kcal	たんぱく	質 27.3 g

21 チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご



エネルギー **574**kcal たんぱく質 **22.1**g

22 ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁

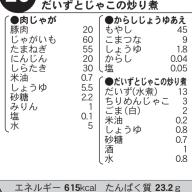
エネルギー **649**kcal たんぱく質 **24.9**g



23 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁 ●呉汁 だいず 油揚げ **●ツナそぼろ** 凍り豆腐(細) だいこん ねぎ 15 10 8.0 2 1.5 酒水 20

1.7

26 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



27 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



28 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁

計かり 対かの 類卵 朝卵 内 りまんよ糖り り りまんよ糖り り りが か ・ 水	30 20 4 40 12 4.3 1.5 0.6 0.1	●みそれん それん かいぎかめ生き的 から色辛節 かき ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	20 10 2 6 2 110 1/6個
エネルギー 63	Mkcal	たんぱく質	24 A a

29 秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮

すまし汁				
ごしご来し砂み酒塩 (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で)		●さつました●さつました●さつ素糖り●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本の表末●本	45 10 3.2 1.2 0.1 15 20 16 10 9 1 10.7	
エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.1 g				

30 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレープゼリー

エネルギー **705**kcal たんぱく質 **28.9**g

