

食に関する
指導のねらい給食の衛生…給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ…よくかむことの大切さを知る

◎小学校給食費納入のご案内

6月期の口座振替は6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>

月

火

水

木

金

とうがん

とうがんは、きゅうりやかぼちゃと同じ「うり」のなかまです。とうがんの旬は夏ですが、そのまま冬まで保存することができます。そのため、「冬の瓜」と書いて「冬瓜」と名づけられました。

とうがんには、水分が多く含まれているため、汗をかく夏に食べやすい野菜です。



1

はいがパン 牛乳
コロッケ ポイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

●コロッケ	80	●卵とトマトのスープ	25
コロッケ		鶏卵	
揚げ油(米油)		木綿豆腐	20
中濃ソース	1.5	豚肉	5
ウスターソース	1.5	トマト	25
●ポイルドキャベツ		たまねぎ	10
キャベツ	40	こまつな	9
		えのきたけ	7
		しょうが	0.3
		しょうゆ	1
		塩	0.8
		こしょう	0.02
		でんぶ	1
		豚ガラスープ	15
		水	105

エネルギー 701kcal たんぱく質 28.2g



献立表の見方

※一人分の目安量(8)及び栄養量は、
小学校中学年の数値です。

※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

3

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)
ビビンバ(ひじきのナムル)
はるさめスープ

●ビビンバ(肉)	45	酢	1
豚肉	10	ごま(白)	3
ねぎ	10	塩	0.1
しょうが	0.5	ごま油	0.4
にんにく	0.2	●はるさめスープ	
米油	0.5	木綿豆腐	20
しょうゆ	2.2	ねぎ	10
砂糖	0.7	にんじん	5
酒	1	にら	3
コチジャン	1.3	はるさめ	3
●ビビンバ(ひじきのナムル)		しょうゆ	1
酒	35		0.3
ごまつな	9	酒	0.8
にんじん	3	しょうゆ	0.02
ひじき	3	ごま油	0.3
しょうゆ	0.8	豚ガラスープ	15
にんにく	0.1	水	105
しょうゆ	3		
砂糖	1		

エネルギー 638kcal たんぱく質 25.2g

4

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ

●変わり五目豆	17	●茎わかめスープ	20
だいず	17	木綿豆腐	25
豚肉	10	もやし	10
凍り豆腐	5	ねぎ	10
じゃがいも	50	にんじん	7
揚げ油(米油)		茎わかめ	5
にんじん	10	しょうゆ	0.8
ピーマン	5	塩	0.6
こんにやく	20	こしょう	0.02
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	5.5	チキンブイヨン	15
砂糖	1.8	水	95
みりん	1.2		
水	25		

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.4g

7

麦ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ 呉汁

●いわしのかば焼き	22	●呉汁	22
いわし	2枚	だいず(水煮)	5
でんぶ	3	油揚げ	10
揚げ油(米油)	0.5	だいこん	10
しょうが	3	ねぎ	8
しょうゆ	2.6	ごぼう	5
砂糖	0.85	にんじん	6
みりん	0.2	淡色辛みそ	2
でんぶ	8	赤色辛みそ	110
水		削り節・水	
●ごまじょうゆあえ			
もやし	45		
きゅうり	10		
ごま(白)	3		
しょうゆ	1.9		
塩	0.1		

エネルギー 661kcal たんぱく質 26.7g

8

はいがごはん 牛乳
ツナそばろ
じゃがいもの炒め物 豚汁

●ツナそばろ	20	●豚汁	20
まぐろ油漬(レーク)	20	木綿豆腐	10
まぐろ水煮(レーク)	3	豚肉	15
凍り豆腐(細)	10	だいこん	10
しょうが	0.8	ねぎ	9
しょうゆ	2.5	ごまつな	8
砂糖	1.5	ごぼう	5
酒	1	にんじん	6.5
水	3	淡色辛みそ	2
●じゃがいもの炒め物		赤色辛みそ	110
じゃがいも	40	削り節・水	
しらたき	20		
米油	0.5		
しょうゆ	0.2		
塩	0.3		
こしょう	0.01		

エネルギー 630kcal たんぱく質 26.7g

9

ごはん 牛乳
チンジャオロース
スーラタン

●チンジャオロース	0.3	でんぶ	0.4
豚肉(細)	30	水	
しょうゆ	1	●スーラタン	
酒	0.5	鶏卵	25
じゃがいも	30	豚肉	5
たまねぎ	30	もやし	25
ピーマン	10	たまねぎ	20
赤ピーマン	7	にんじん	7
ねぎ	10	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	酢	2.3
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	こしょう	0.02
しょうゆ	1.8	ラー油	0.05
砂糖	0.3	でんぶ	0.8
塩	0.5	豚ガラスープ	15
こしょう	0.03	水	95
ごま油	0.3		

エネルギー 607kcal たんぱく質 24.1g

10

ぶどうパン 牛乳
スパゲティミートソース
ひじきサラダ チーズ

●スパゲティミートソース	30	●ひじきサラダ	25
スパゲティ	15	キャベツ	15
豚肉(ひき)	2.5	スイートコーン(ホール)	2
乾燥大豆(粒)	60	ひじき	0.6
たまねぎ	30	しょうゆ	4
トマト(缶)	20	ごま(白)	2
にんじん	5	米サラダ油	0.5
エリンギ	1.5	しょうゆ	0.6
セロリ	0.2	砂糖	2.3
にんにく	0.7	塩	0.35
オリーブ油	0.7	ごま油	0.02
トマトケチャップ	10	からし	0.03
中濃ソース	3	●チーズ	15
ワイン(赤)	1		
	0.55		
こしょう	0.02		

エネルギー 689kcal たんぱく質 25.9g

11

ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
即席漬 すまし汁

●かつおのごまみそあえ	50	●即席漬	30
かつお(角)	3	キャベツ	10
凍り豆腐	6	きゅうり	1
でんぶ	3	しょうゆ	0.2
揚げ油(米油)	0.9	酢	
ごま(白)	1.7	塩	
しょうが	1.5	●すまし汁	
しょうゆ	5	絹ごし豆腐	20
砂糖	1	うずら卵(缶)	18
甘みそ	1	ねぎ	10
酒	18	えのきたけ	5
水		しょうゆ	0.5
		塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	110

エネルギー 692kcal たんぱく質 30.7g

14

鶏ごぼうごはん(麦ごはん)
牛乳 ぶどう豆
みそ汁

●鶏ごぼうごはんの具	15	●ぶどう豆	17
鶏肉	2	だいず	0.8
油揚げ	5	しょうゆ	3.5
凍り豆腐(細)	15	砂糖	0.1
ごぼう	10	塩	5
にんじん	3	水	
さやいんげん	0.5	●みそ汁	
米油	2.5	油揚げ	3
しょうゆ	1.2	ねぎ	10
砂糖	1.5	切干しだいこん	3
酒	0.15	わかめ(生)	2
塩	5	淡色辛みそ	6
削り節・水		赤色辛みそ	2
		削り節・水	120

エネルギー 637kcal たんぱく質 25.6g

15

ごはん 牛乳
さばのみそ煮 磯香あえ
塩ちゃんこ汁

●さばのみそ煮	60	●塩ちゃんこ汁	25
さば	1.2	木綿豆腐	15
しょうが	1	鶏肉	10
しょうゆ	3.5	だいこん	10
砂糖	3	にんじん	10
淡色辛みそ	2	ねぎ	5
赤色辛みそ	1.8	しめじ	1
みりん	1	塩	120
酒	10	削り節・だし昆布・水	
水			
●磯香あえ			
キャベツ	50		
きざみり	0.3		
しょうゆ	1.2		
塩	0.2		

エネルギー 669kcal たんぱく質 30.7g

16

チキンライス(ごはん) 牛乳
クリームスープ
メロン

●チキンライスの具	25	●クリームスープ	5
鶏肉	0.5	じゃがいも	20
ワイン(白)	55	たまねぎ	20
たまねぎ	15	スイートコーン(ホール)	10
にんじん	5	ごまつな	9
エリンギ	0.5	にんじん	5
米油	0.7	米油	0.7
トマトケチャップ	20	牛乳	20
トマトピューレー	5	豆乳	40
ウスターソース	1.5	脱脂粉乳	2
塩	0.3	塩	0.7
こしょう	0.01	こしょう	0.01
		豚ガラスープ	15
		水	25
		●メロン	1/12個
		(青肉)	

エネルギー 630kcal たんぱく質 22.9g

17

はいがごはん ポークカレー
ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳

●ポークカレー	25	●ごま酢あえ	15
豚肉	50	きゅうり	6
じゃがいも	60	割干しだいこん	3
たまねぎ	20	ごま(白)	2.2
にんじん	0.3	しょうゆ	1.2
しょうが	0.2	酢	2
にんにく	0.7	●ブルーんはっこう乳	200ml
米油	8		
小麦粉	7		
マーガリン	1		
カレー粉	2		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	3		
塩	0.75		
水	80		

エネルギー 728kcal たんぱく質 21.4g

18

ソフトフランスパン 牛乳
魚フライ ラタトゥイユ
コーンスープ

●魚フライ	60	●コーンスープ	10
メルルーサフライ	2	豚肉	20
揚げ油(米油)	30	たまねぎ	20
●ラタトゥイユ		スイートコーン(ホール)	10
ベーコン	3	スイートコーン(クリーム)	9
たまねぎ	30	ごまつな	5
トマト(缶)	15	にんじん	0.5
ズッキーニ	12	米油	0.5
なす	3	しょうゆ	0.5
ピーマン	3	酒	1
にんにく	0.2	塩	0.7
オリーブ油	0.5	こしょう	0.02
塩	0.35	でんぶ	1
黒こしょう	0.02	チキンブイヨン	15
		水	95

エネルギー 650kcal たんぱく質 27.5g

21

ごはん 牛乳
肉じゃが きゅうりの梅肉あえ
だいずとじゃこの炒り煮

●肉じゃが	20	●きゅうりの梅肉あえ	50
豚肉	65	きゅうり	1.5
じゃがいも	50	梅干し(ペースト)	0.3
たまねぎ	20	しょうゆ	0.3
にんじん	30	みりん	0.3
しらたき	0.7	塩	0.05
米油	5.5	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	2	だいず(水煮)	14
砂糖	1	ちりめんじゃこ	3
みりん	0.15	ごま(白)	2
水	5	米油	0.2
		しょうゆ	1.1
		砂糖	0.9
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 618kcal たんぱく質 22.5g

22

中華丼(はいがごはん) 牛乳
中華あえ
グレープゼリー

●中華丼の具	20	ごま油	0.2
豚肉	18	でんぶ	3
うずら卵(缶)	10	水	25
むさび	0.5	●中華あえ	
酒	10	もやし	45
いかに(短冊)	0.5	きゅうり	10
酒	40	サラダこんやく	10
キャベツ	30	ごま(白)	2
たまねぎ	10	しょうゆ	2.6
チンゲンサイ	8	砂糖	1.3
しょうが	0.5	酢	2.5
米油	0.7	塩	0.2
米油	2.7	ごま油	0.3
しょうゆ	0.4	ラー油	0.04
砂糖	1	●グレープゼリー	40
塩	0.02		

エネルギー 664kcal たんぱく質 25.0g

23

はいが食パン 牛乳
チリコンカーン
アスパラガスのソテー 冷凍あんず

●チリコンカーン	15	チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	17	水	15
だいず	55	●アスパラガスのソテー	
たまねぎ	35	アスパラガス	20
トマト(缶)	20	スイートコーン(ホール)	15
にんじん	0.2	にんじん	5
にんにく	6	米油	0.3
マカロニ(シェリ)	0.7	塩	0.15
米油	2	こしょう	0.01
小麦粉	5	●冷凍あんず	30
トマトケチャップ	2	あんず	
中濃ソース	1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.6		
こしょう	0.02		

エネルギー 637kcal たんぱく質 27.2g

24

ひじきごはん(ごはん) 牛乳
きびなごフライ
みそ汁

●ひじきごはんの具	5	●きびなごフライ	45
油揚げ	3	きびなごフライ(まなし)	
凍り豆腐(細)	10	揚げ油(米油)	
にんじん	2	●みそ汁	
ひじき	2	じゃがいも	15
ごま(白)	2	たまねぎ	25
米油	0.5	ごまつな	9
しょうゆ	3.5	えのきたけ	7
砂糖	1.4	淡色辛みそ	6
みりん	0.5	赤色辛みそ	2
削り節・水	10	削り節・水	110

エネルギー 638kcal たんぱく質 24.3g

25

ごはん 牛乳
ジャガマーボー
中華スープ

●ジャガマーボー	15	●中華スープ	25
豚肉(ひき)	2	鶏卵	20
乾燥大豆(粒)	60	木綿豆腐	15

食に関する
指導のねらい給食の衛生…給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ…よくかむことの大切さを知る

◎小学校給食費納入のご案内

6月期の口座振替は6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>

月

火

水

木

金

とうがん

とうがんは、きゅうりやかぼちゃと
同じ「うり」のなかまです。とうがんの
旬は夏ですが、そのまま冬まで保存す
ることができます。そのため、「冬の瓜」
と書いて「冬瓜」と名づけられました。
とうがんには、水分が
多く含まれているた
め、汗をかく夏に食べ
てほしい野菜です。



1

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)
ビビンバ(ひじきのナムル)
はるさめスープ

●ビビンバ(肉)	豚肉	45	酢	1
	ねぎ	10	ごま(白)	3
	しょうが	0.5	塩	0.1
	にんにく	0.2	こま油	0.4
	米油	0.5	●はるさめスープ	
	しょうゆ	2.2	木綿豆腐	20
	砂糖	0.7	ねぎ	10
	酒	1	にんじん	3
	コチジャン	1.3	にら	3
●ビビンバ(ひじきのナムル)			はるさめ	3
	もやし	35	しょうゆ	1
	ごまつな	9	酒	0.3
	にんじん	3	塩	0.8
	ひじき	1	ごま油	0.02
	しょうゆ	0.8	豚ガラスープ	0.3
	にんにく	0.1	水	15
	しょうゆ	3		105
	砂糖	1		

エネルギー 638kcal たんぱく質 25.2g



●献立表の見方●

※一人分の目安量(8)及び栄養量は、
小学校中学年の数値です。

※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

3

麦ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ 呉汁

●いわしのかば焼き	いわし	2枚	●呉汁	だいず(水煮)	22
	でんぷん	3		油揚げ	5
	揚げ油(米油)	10		だいこん	10
	しょうが	0.5		ねぎ	10
	しょうゆ	3		ごぼう	8
	砂糖	2.6		にんじん	5
	みりん	0.85		淡色辛みそ	6
	でんぷん	0.2		赤色辛みそ	2
	水	8		削り節・水	110
●ごまじょうゆあえ	もやし	45			
	きゅうり	10			
	ごま(白)	3			
	しょうゆ	1.9			
	塩	0.1			

エネルギー 661kcal たんぱく質 26.7g

4

チキンライス(ごはん) 牛乳
クリームスープ
メロン

●チキンライスの具	鶏肉	25	●クリームスープ	豚肉	5
	ワイン(白)	0.5		じゃがいも	20
	たまねぎ	55		たまねぎ	20
	にんじん	15		スイートコーン(ホール)	10
	エリンギ	5		ごまつな	9
	米油	0.5		にんじん	5
	トマトケチャップ	20		米油	0.7
	トマトピューレー	5		牛乳	20
	ウスターソース	1.5		豆乳	40
	塩	0.3		脱脂粉乳	2
	こしょう	0.01		塩	0.7
				こしょう	0.01
				豚ガラスープ	15
				水	25
				●メロン	1/12個
				(青肉)	

エネルギー 630kcal たんぱく質 22.9g

7

鶏ごぼうごはん(麦ごはん)
牛乳 ぶどう豆
みそ汁

●鶏ごぼうごはんの具	鶏肉	15	●ぶどう豆	だいず	17
	油揚げ	5		しょうゆ	0.8
	凍り豆腐(細)	2		砂糖	3.5
	ごぼう	15		塩	0.1
	にんじん	10		水	5
	さやいんげん	3	●みそ汁		
	米油	0.5		油揚げ	3
	しょうゆ	2.5		ねぎ	10
	砂糖	1.2		切干しだいこん	3
	酒	1.5		わかめ(生)	2
	塩	0.15		淡色辛みそ	6
	削り節・水	5		赤色辛みそ	2
				削り節・水	120

エネルギー 637kcal たんぱく質 25.6g

8

ごはん 牛乳
チンジャオロースー
スーラタン

●チンジャオロースー	豚肉(細)	30	でんぷん	0.3
	しょうゆ	1	水	0.4
	酒	0.5	●スーラタン	
	じゃがいも	30	鶏肉	25
	たまねぎ	30	豚肉	5
	ピーマン	10	もやし	25
	赤ピーマン	10	たまねぎ	20
	ねぎ	7	にんじん	7
	しょうが	0.5	しょうゆ	1.5
	にんにく	0.1	酢	2.3
	米油	0.7	塩	0.7
	しょうゆ	1.8	こしょう	0.02
	砂糖	0.3	ラー油	0.05
	塩	0.5	でんぷん	0.8
	こしょう	0.03	豚ガラスープ	15
	ごま油	0.3	水	95

エネルギー 607kcal たんぱく質 24.1g

9

ソフトフランスパン 牛乳
魚フライ ラタトゥイユ
コーンスープ

●魚フライ	メルルーサフライ	60	●コーンスープ	豚肉	10
	揚げ油(米油)			たまねぎ	20
				スイートコーン(ホール)	20
●ラタトゥイユ	ペーコン	3		スイートコーン(クリーム)	10
	たまねぎ	30		ごまつな	9
	トマト(缶)	20		にんじん	5
	ズッキーニ	15		米油	0.5
	なす	12		しょうゆ	0.5
	ピーマン	3		酒	1
	にんにく	0.2		塩	0.7
	オリーブ油	0.5		こしょう	0.02
	塩	0.35		でんぷん	1
	黒こしょう	0.02		チキンブイヨン	15
				水	95

エネルギー 650kcal たんぱく質 27.5g

10

はいがごはん ポークカレー
ごま酢あえ
ブルーネはっこう乳

●ポークカレー	豚肉	25	●ごま酢あえ	きゅうり	15
	じゃがいも	50		割干しだいこん	6
	たまねぎ	60		ごま(白)	3
	にんじん	20		しょうゆ	2.2
	しょうが	0.3		砂糖	1.2
	にんにく	0.2		酢	2
	米油	0.7	●ブルーネはっこう乳		
	小麦粉	8		200ml	
	マーガリン	7			
	カレー粉	1			
	トマトケチャップ	2			
	中濃ソース	2			
	しょうゆ	3			
	塩	0.75			
	水	80			

エネルギー 728kcal たんぱく質 21.4g

11

中華丼(はいがごはん) 牛乳
中華あえ
グレープゼリー

●中華丼の具			ごま油	
豚肉	20		でんぷん	
うずら卵(缶)	18		水	
むさび	10		●中華あえ	
酒	0.5		もやし	
いか(短冊)	10		きゅうり	
酒	0.5		サラダこんにやく	
キャベツ	40		ごま(白)	
たまねぎ	30		しょうゆ	
にんじん	10		砂糖	
チンゲンサイ	8		酢	
しょうが	0.5		塩	
米油	0.7		ごま油	
しょうゆ	2.7		ラー油	
砂糖	0.4		●グレープゼリー	
塩	1			

エネルギー 664kcal たんぱく質 25.0g

14

麦ごはん 牛乳
ちくわの磯辺揚げ
沢煮椀 納豆

●ちくわの磯辺揚げ		しょうゆ	1	
ちくわ	34	塩	0.8	
青のり	0.2	でんぷん	0.5	
小麦粉	4	削り節・水	120	
でんぷん	0.7	●納豆		
塩	0.01		納豆	30
水	5		しょうゆ	1.6
揚げ油(米油)			みりん	0.6
			削り節・水	1.6
●沢煮椀				
豚肉(細)	10			
ごぼう	12			
ねぎ	10			
にんじん	10			
みずな	8			
えのきたけ	8			
しょうが	0.3			

エネルギー 623kcal たんぱく質 24.3g

15

ごはん 牛乳
ジャガマーポー
中華スープ

●ジャガマーポー	豚肉(ひき)	15	●中華スープ	鶏肉	25
	乾燥大豆(粒)	2		木綿豆腐	20
	じゃがいも	60		スイートコーン(ホール)	15
	たまねぎ	30		たまねぎ	10
	にんじん	10		ごまつな	9
	ピーマン	5		しょうゆ	1
	赤ピーマン	5		酒	0.5
	しょうが	0.4		塩	0.85
	にんにく	0.2		こしょう	0.02
	米油	0.7		ごま油	0.2
	トマトケチャップ	1		でんぷん	1
	しょうゆ	3.3		チキンブイヨン	15
	砂糖	0.5		水	95
	淡色辛みそ	3			
	トウバンジャン	0.2			
	でんぷん	1			
	水	15			

エネルギー 624kcal たんぱく質 22.7g

16

ひじきごはん(ごはん) 牛乳
きびなごフライ
みそ汁

●ひじきごはんの具	油揚げ	5	●きびなごフライ	きびなごフライ(ごまなし)	45
	凍り豆腐(細)	3		揚げ油(米油)	
	にんじん	10			
	ひじき	2	●みそ汁		
	ごま(白)	2		じゃがいも	15
	米油	0.5		たまねぎ	25
	しょうゆ	3.5		ごまつな	9
	砂糖	1.4		えのきたけ	7
	みりん	0.5		淡色辛みそ	6
	削り節・水	10		赤色辛みそ	2
				削り節・水	110

エネルギー 638kcal たんぱく質 24.3g

17

麦ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
とうがんのすまし汁 焼きのり

●豚肉のごままぶし	豚肉	25	●とうがんのすまし汁	鶏肉	10
	ごぼう	15		とうがん	30
	にんじん	10		ねぎ	10
	ごまつな	9		にんじん	5
	しょうが	1.2		えのきたけ	5
	つきこんにやく	20		こしょう	0.3
	ごま(白)	6		しょうゆ	0.8
	しょうゆ	5.5		酒	1
	砂糖	2		塩	0.8
	みりん	1		削り節・水	120
	酒	2	●焼きのり		
				1/12切5枚	

エネルギー 610kcal たんぱく質 22.3g

18

はいがパン 牛乳
コロッケ ボイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

●コロッケ	コロッケ	80	●卵とトマトのスープ	鶏卵	25
	揚げ油(米油)			木綿豆腐	20
	中濃ソース	1.5		豚肉	5
	ウスターソース	1.5		トマト	25
●ボイルドキャベツ				たまねぎ	10
	キャベツ	40		ごまつな	9
				えのきたけ	7
				しょうが	0.3
				しょうゆ	1
				塩	0.8
				こしょう	0.02
				でんぷん	1
				豚ガラスープ	15
				水	105

エネルギー 701kcal たんぱく質 28.2g

21

ロールパン 牛乳
変わり五豆
荳わかれスープ

●変わり五豆	だいず	17	●荳わかれスープ	木綿豆腐	20
	豚肉	10		キャベツ	25
	凍り豆腐	5		もやし	10
	じゃがいも	50		ねぎ	10
	揚げ油(米油)	10		にんじん	7
	にんじん	10		荳わかれ	5
	ピーマン	5		しょうゆ	0.8
	こんにやく	20		塩	0.6
	米油	0.5		こしょう	0.02
	しょうゆ	5.5		ごま油	0.3
	砂糖	1.8		チキンブイヨン	15
	みりん	1.2		水	95
	水	25			

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.4g

22

はいがごはん 牛乳
ツナそぼろ
じゃがいもの炒め物 豚汁

●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレー)	20	●豚汁	木綿豆腐	20
	まぐろ水煮(フレー)	20		豚肉	10
	凍り豆腐(細)	3		だいこん	15
	にんじん	10		ねぎ	10
	しょうが	0.8		ごまつな	9
	しょうゆ	2.5		ごぼう	8
	砂糖	1.5		にんじん	5
	酒	1		淡色辛みそ	6.5
	水	3		赤色辛みそ	2
●じゃがいもの炒め物				削り節・水	110
	じゃがいも	40			
	しらたき	20			
	米油	0.5			
	しょうゆ	0.2			
	塩	0.3			
	こしょう	0.01			

エネルギー 630kcal たんぱく質 26.7g

23

ごはん 牛乳
さばのみそ煮 磯香あえ
塩ちゃんこ汁

●さばのみそ煮	さば
---------	----

食に関する
指導のねらい給食の衛生…給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ…よくかむことの大切さを知る

◎小学校給食費納入のご案内

6月期の口座振替は6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>

月

火

水

木

金

とうがん

とうがんは、きゅうりやかぼちゃと
同じ「うり」のなかまです。とうがんの
旬は夏ですが、そのまま冬まで保存す
ることができます。そのため、「冬の瓜」
と書いて「冬瓜」と名づけられました。
とうがんには、水分が
多く含まれているた
め、汗をかく夏に食べ
てほしい野菜です。



1

麦ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ 呉汁

●いわしのかば焼き	2枚	だいず(水煮)	22
いわし	3	油揚げ	5
でんぶ	3	だいこん	10
揚げ油(米油)		ねぎ	10
しょうが	0.5	ごぼう	8
しょうゆ	3	にんじん	5
砂糖	2.6	淡色辛みそ	6
みりん	0.85	赤色辛みそ	2
でんぶ	0.2	削り節・水	110
水	8		
●ごまじょうゆあえ			
もやし	45		
きゅうり	10		
ごま(白)	3		
しょうゆ	1.9		
塩	0.1		

エネルギー 661kcal たんぱく質 26.7g



●献立表の見方●

※一人分の目安量(8)及び栄養量は、
小学校中学年の数値です。

※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

3

はいがごはん ポークカレー
ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳

●ポークカレー		●ごま酢あえ	
豚肉	25	きゅうり	15
じゃがいも	50	割干しだいこん	6
たまねぎ	60	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	2.2
しょうが	0.3	砂糖	1.2
にんにく	0.2	酢	2
米油	0.7	●ブルーんはっこう乳	
小麦粉	7		200ml
マーガリン	1		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	3		
塩	0.75		
水	80		

エネルギー 728kcal たんぱく質 21.4g

4

ごはん 牛乳
チンジャオロースー
スーラータン

●チンジャオロースー		でんぶ	0.3
豚肉(細)	30	水	0.4
しょうゆ	1	●スーラータン	
酒	0.5	鶏卵	25
じゃがいも	30	豚肉	5
たまねぎ	30	もやし	25
ピーマン	10	たまねぎ	20
赤ピーマン	10	にんじん	7
ねぎ	7	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	酢	2.3
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	ごしょう	0.02
しょうゆ	1.8	ラー油	0.05
砂糖	0.3	でんぶ	0.8
塩	0.5	豚ガラスープ	15
ごしょう	0.03	水	95
ごま油	0.3		

エネルギー 607kcal たんぱく質 24.1g

7

はいが食パン 牛乳
チリコンカーン
アスパラガスのソテー 冷凍あんず

●チリコンカーン		チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	15	水	15
だいず	17	●アスパラガスのソテー	
たまねぎ	55	アスパラガス	20
トマト(缶)	35	スイートコーン(ホール)	15
にんじん	20	にんじん	5
にんにく	0.2	米油	0.3
マカロニ(シェル)	6	塩	0.15
米油	0.7	ごしょう	0.01
小麦粉	2	●冷凍あんず	
トマトケチャップ	5	あんず	30
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.6		
ごしょう	0.02		

エネルギー 637kcal たんぱく質 27.2g

8

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
キャベツサラダ メロン

●マカロニのクリーム煮		●キャベツサラダ	
マカロニ	25	キャベツ	45
鶏肉	15	砂糖	0.5
たまねぎ	50	酢	1.3
にんじん	10	塩	0.35
パセリ	0.3	黒ごしょう	0.01
米油	0.7	●メロン	
小麦粉	2	(赤肉)	1/8個
バター	2		
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.8		
ごしょう	0.02		
水	20		

エネルギー 649kcal たんぱく質 25.7g

9

麦ごはん 牛乳
ちくわの磯辺揚げ
沢煮焼 納豆

●ちくわの磯辺揚げ		しょうゆ	1
ちくわ	34	塩	0.8
青のり	0.2	でんぶ	0.5
小麦粉	4	削り節・水	120
でんぶ	0.7	●納豆	
塩	0.01	納豆	30
水	5	しょうゆ	1.6
揚げ油(米油)		みりん	0.6
●沢煮焼		削り節・水	1.6
豚肉(細)	10		
ごぼう	12		
ねぎ	10		
にんじん	10		
みずな	8		
えのきたけ	8		
しょうが	0.3		

エネルギー 623kcal たんぱく質 24.3g

10

ごはん 牛乳
ジャガマーボー
中華スープ

●ジャガマーボー		●中華スープ	
豚肉(ひき)	15	鶏卵	25
乾燥大豆(粒)	2	木綿豆腐	20
じゃがいも	60	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	30	たまねぎ	10
にんじん	10	ごまつな	9
ピーマン	5	しょうゆ	1
赤ピーマン	5	酒	0.5
しょうが	0.4	塩	0.85
にんにく	0.2	ごしょう	0.02
米油	0.7	ごま油	0.2
トマトケチャップ	1	でんぶ	1
しょうゆ	3.3	チキンブイヨン	15
砂糖	0.5	水	95
淡色辛みそ	3		
トウバンジャン	0.2		
でんぶ	1		
水	15		

エネルギー 624kcal たんぱく質 22.7g

11

ごはん 牛乳
さばのみそ煮 磯香あえ
塩ちゃんこ汁

●さばのみそ煮		●塩ちゃんこ汁	
さば	60	木綿豆腐	25
しょうが	1.2	鶏肉	15
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.5	にんじん	10
淡色辛みそ	3	ねぎ	10
赤色辛みそ	2	しめじ	5
みりん	1.8	塩	1
酒	1	削り節・だし昆布・水	120
水	10		
●磯香あえ			
キャベツ	50		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.2		
塩	0.2		

エネルギー 669kcal たんぱく質 30.7g

14

ソフトフランスパン 牛乳
魚フライ ラタトゥイユ
コンスープ

●魚フライ		●コンスープ	
メタルーサフライ	60	豚肉	10
揚げ油(米油)		たまねぎ	20
●ラタトゥイユ		スイートコーン(ホール)	20
ペーコン	3	スイートコーン(クリーム)	10
たまねぎ	30	ごまつな	9
トマト(缶)	20	にんじん	5
ズッキーニ	15	米油	0.5
なす	12	しょうゆ	0.5
ピーマン	3	酒	1
にんにく	0.2	塩	0.7
オリーブ油	0.5	ごしょう	0.02
塩	0.35	でんぶ	1
黒ごしょう	0.02	チキンブイヨン	15
		水	95

エネルギー 650kcal たんぱく質 27.5g

15

鶏ごぼうごはん(麦ごはん)
牛乳 ぶどう豆
みそ汁

●鶏ごぼうごはんの具		●ぶどう豆	
鶏肉	15	だいず	17
油揚げ	5	しょうゆ	0.8
凍り豆腐(細)	2	砂糖	3.5
ごぼう	15	塩	0.1
にんじん	10	水	5
さやいんげん	3	●みそ汁	
米油	0.5	油揚げ	3
しょうゆ	2.5	ねぎ	10
砂糖	1.2	割干しだいこん	3
酒	1.5	わかめ(生)	2
塩	0.15	淡色辛みそ	6
削り節・水	5	赤色辛みそ	2
		削り節・水	120

エネルギー 637kcal たんぱく質 25.6g

16

ぶどうパン 牛乳
スパゲティミートソース
ひじきサラダ チーズ

●スパゲティミートソース		●ひじきサラダ	
スパゲティ	30	キャベツ	25
豚肉(ひき)	15	スイートコーン(ホール)	15
乾燥大豆(粒)	2.5	ひじき	2
たまねぎ	60	しょうゆ	0.6
トマト(缶)	30	ごま(白)	2
にんじん	20	米サラダ油	4
エリンギ	5	しょうゆ	0.5
セロリ	1.5	砂糖	0.6
にんにく	0.2	酢	2.3
オリーブ油	0.7	塩	0.35
トマトケチャップ	10	ごしょう	0.02
中濃ソース	3	からし	0.03
ワイン(赤)		●チーズ	
塩	0.55		15
ごしょう	0.02		

エネルギー 689kcal たんぱく質 25.9g

17

はいがパン 牛乳
コロケック ボイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

●コロケック		●卵とトマトのスープ	
コロケック	80	鶏卵	25
揚げ油(米油)		木綿豆腐	20
中濃ソース	1.5	豚肉	5
ウスターソース	1.5	トマト	25
●ボイルドキャベツ		たまねぎ	10
キャベツ	40	ごまつな	9
		えのきたけ	7
		しょうが	0.3
		しょうゆ	1
		塩	0.8
		ごしょう	0.02
		でんぶ	1
		豚ガラスープ	15
		水	105

エネルギー 701kcal たんぱく質 28.2g

18

はいがごはん 牛乳
ツナそばろ
じゃがいもの炒め物 豚汁

●ツナそばろ		●豚汁	
まぐろ油漬(ルー)	20	木綿豆腐	20
まぐろ水煮(ルー)	20	豚肉	10
凍り豆腐(細)	3	だいこん	15
にんじん	10	ねぎ	10
しょうが	0.8	ごまつな	9
しょうゆ	2.5	ごぼう	8
砂糖	1.5	にんじん	5
酒	1	淡色辛みそ	6.5
水	3	赤色辛みそ	2
●じゃがいもの炒め物		削り節・水	110
じゃがいも	40		
しらたき	20		
米油	0.5		
しょうゆ	0.2		
塩	0.3		
ごしょう	0.01		

エネルギー 630kcal たんぱく質 26.7g

21

ひじきごはん(ごはん) 牛乳
きびなごフライ
みそ汁

●ひじきごはんの具		●きびなごフライ	
油揚げ	5	きびなごフライ(ごまなし)	45
凍り豆腐(細)	3	揚げ油(米油)	
にんじん	10	●みそ汁	
ひじき	2	じゃがいも	15
ごま(白)	2	たまねぎ	25
米油	0.5	ごまつな	9
しょうゆ	3.5	えのきたけ	7
砂糖	1.4	淡色辛みそ	6
みりん	0.5	赤色辛みそ	2
削り節・水	10	削り節・水	110

エネルギー 638kcal たんぱく質 24.3g

22

ごはん 牛乳
肉じゃが きゅうりの梅肉あえ
だいずとじゃこの炒り煮

●肉じゃが		●きゅうりの梅肉あえ	
豚肉	20	きゅうり	50
ワイン(白)	65	梅干し(ペースト)	1.5
たまねぎ	50	しょうゆ	0.3
にんじん	20	みりん	0.3
しらたき	30	塩	0.05
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5.5	だいず(水煮)	14
砂糖	2	ちりめんじゃこ	3
みりん	1	ごま(白)	2
塩	0.15	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.1
		砂糖	0.9
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 618kcal たんぱく質 22.5g

23

チキンライス(ごはん) 牛乳
クリームスープ
メロン

●チキンライスの具		●クリームスープ	
鶏肉	25	豚肉	5
ワイン(白)	0.5	じゃがいも	20
たまねぎ	55	たまねぎ	20
にんじん	15	スイートコーン(ホール)	10
エリンギ	5	ごまつな	9
米油	0.5	にんじん	5
トマトケチャップ	20	米油	0.7
トマトピューレー	5	牛乳	20
ウスターソース	1.5	豆乳	40
塩	0.3	脱脂粉乳	2
ごしょう	0.01	塩	0.7
		ごしょう	0.01
		豚ガラスープ	15
		水	25
		●メロン	
		(青肉)	1/12個

エネルギー 630kcal たんぱく質 22.9g

24

麦ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
とうがんのすまし汁 焼きのり

●豚肉のごままぶし		●とうがんのすまし汁	
豚肉	25	鶏肉	10
ごぼう	15	とうがん	30
にんじん	10	ねぎ	10
ごまつな	9	にんじん	5
しょうが	1.2	えのきたけ	5
つきこんやく	20	しょうが	0.3
ごま(白)	6	しょうゆ	0.8
しょうゆ	5.5	酒	1
砂糖	2	塩	0.8
みりん	1	削り節・水	120
酒	2	●焼きのり	
			1/12切5枚

エネルギー 610kcal たんぱく質 22.3g

25

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
莖わかめスープ

●変わり五目豆		●莖わかめスープ	
だいず	17	木綿豆腐	20
豚肉	10	もやし	25
凍り豆腐	5	ねぎ	10

食に関する
指導のねらい給食の衛生…給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ…よくかむことの大切さを知る

◎小学校給食費納入のご案内

6月期の口座振替は6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>

月

火

水

木

金

とうがん

とうがんは、きゅうりやかぼちゃと同じ「うり」のなかまです。とうがんの旬は夏ですが、そのまま冬まで保存することができます。そのため、「冬の瓜」と書いて「冬瓜」と名づけられました。

とうがんには、水分が多く含まれているため、汗をかく夏に食べやすい野菜です。



1

ごはん 牛乳
チンジャオロースー
スーラータン

●チンジャオロースー	豚肉(細)	30	1	でんぶん	0.3
	しょうゆ	1		水	0.4
	酒	0.5		●スーラータン	
	じゃがいも	30		豚肉	25
	たまねぎ	30		もやし	25
	ピーマン	10		たまねぎ	20
	赤ピーマン	10		にんじん	7
	ねぎ	7		しょうゆ	1.5
	しょうが	0.5		酢	2.3
	にんにく	0.1		塩	0.7
	米油	0.7		こしょう	0.02
	しょうゆ	1.8		ラー油	0.05
	砂糖	0.3		でんぶん	0.8
	塩	0.5		豚ガラスープ	15
	こしょう	0.03		水	95
	ごま油	0.3			

エネルギー 607kcal たんぱく質 24.1g



●献立表の見方●

※一人分の目安量(8)及び栄養量は、
小学校中学年の数値です。

※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

3

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ

●変わり五目豆	だいず	17	●茎わかめスープ	木綿豆腐	20
	豚肉	10		もやし	25
	凍り豆腐	5		ねぎ	10
	じゃがいも	50		にんじん	7
	揚げ油(米油)			茎わかめ	5
	にんじん	10		しょうゆ	0.8
	ピーマン	5		塩	0.6
	こんにやく	20		こしょう	0.02
	米油	0.5		ごま油	0.3
	しょうゆ	5.5		チキンブイヨン	15
	砂糖	1.8		水	95
	みりん	1.2			
	水	25			

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.4g

4

ごはん 牛乳
さばのみそ煮 磯香あえ
塩ちゃんこ汁

●さばのみそ煮	さば	60	●塩ちゃんこ汁	木綿豆腐	25
	しょうが	1.2		鶏肉	15
	しょうゆ	1		だいこん	10
	砂糖	3.5		にんじん	10
	淡色辛みそ	3		ねぎ	10
	赤色辛みそ	2		しめじ	5
	みりん	1.8		塩	1
	酒	1		削り節・だし昆布・水	120
	水	10			
●磯香あえ	キャベツ	50			
	きざみのり	0.3			
	しょうゆ	1.2			
	塩	0.2			

エネルギー 669kcal たんぱく質 30.7g

7

麦ごはん 牛乳
ちくわの磯辺揚げ
沢煮焼 納豆

●ちくわの磯辺揚げ	しょうゆ	1	●納豆	しょうゆ	1.6
	ちくわ	34		みりん	0.6
	青のり	0.2		削り節・水	1.6
	小麦粉	4			
	でんぶん	0.7			
	塩	0.01			
	水	5			
●沢煮焼	揚げ油(米油)				
	豚肉(細)	10			
	ごぼう	12			
	ねぎ	10			
	にんじん	10			
	みずな	8			
	えのきたけ	8			
	しょうが	0.3			

エネルギー 623kcal たんぱく質 24.3g

8

ごはん 牛乳
ジャガマーボー
中華スープ

●ジャガマーボー	豚肉(ひき)	15	●中華スープ	鶏卵	25
	乾燥大豆(粒)	2		木綿豆腐	20
	じゃがいも	60		スイートコーン(ホール)	15
	たまねぎ	30		たまねぎ	10
	にんじん	10		こまつな	9
	ピーマン	5		しょうゆ	1
	赤ピーマン	5		酒	0.5
	しょうが	0.4		塩	0.85
	にんにく	0.2		こしょう	0.02
	米油	0.7		ごま油	0.2
	トマトケチャップ	1		でんぶん	1
	しょうゆ	3.3		チキンブイヨン	15
	砂糖	0.5		水	95
	淡色辛みそ	3			
	トウバンジャン	0.2			
	でんぶん	1			
	水	15			

エネルギー 624kcal たんぱく質 22.7g

9

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
キャベツサラダ メロン

●マカロニのクリーム煮	マカロニ	25	●キャベツサラダ	キャベツ	45
	鶏肉	15		砂糖	0.5
	たまねぎ	50		酢	1.3
	にんじん	10		塩	0.35
	パセリ	0.3		黒こしょう	0.01
	米油	0.7			
	小麦粉	2	●メロン	1/8個	
	バター	2			
	牛乳	30			
	豆乳	30			
	脱脂粉乳	5			
	粉チーズ	1			
	塩	0.8			
	こしょう	0.02			
	水	20			

エネルギー 649kcal たんぱく質 25.7g

10

ひじきごはん(ごはん) 牛乳
きびなごフライ
みそ汁

●ひじきごはんの具	油揚げ	5	●きびなごフライ	きびなごフライ(こまなし)	45
	凍り豆腐(細)	3		揚げ油(米油)	
	にんじん	10	●みそ汁	じゃがいも	15
	ひじき	2		たまねぎ	25
	ごま(白)	2		こまつな	9
	米油	0.5		えのきたけ	7
	しょうゆ	3.5		淡色辛みそ	6
	砂糖	1.4		赤色辛みそ	2
	みりん	0.5		削り節・水	110
	削り節・水	10			

エネルギー 638kcal たんぱく質 24.3g

11

はいが食パン 牛乳
チリコンカーン
アスパラガスのソテー 冷凍あんず

●チリコンカーン		チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	15	水	15
だいず	17	●アスパラガスのソテー	
たまねぎ	55	アスパラガス	20
トマト(缶)	35	スイートコーン(ホール)	15
にんじん	20	にんじん	5
にんにく	0.2	米油	0.3
マカロニ(シェル)	6	塩	0.15
米油	0.7	こしょう	0.01
小麦粉	2	●冷凍あんず	
トマトケチャップ	5	あんず	30
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.6		
こしょう	0.02		

エネルギー 637kcal たんぱく質 27.2g

14

はいがごはん 牛乳
ツナそば
じゃがいもの炒め物 豚汁

●ツナそば	まぐろ油漬(レク)	20	●豚汁	木綿豆腐	20
	まぐろ水煮(レク)	20		豚肉	10
	凍り豆腐(細)	3		だいこん	15
	にんじん	10		ねぎ	10
	しょうが	0.8		こまつな	9
	しょうゆ	2.5		ごぼう	8
	砂糖	1.5		にんじん	5
	酒	1		淡色辛みそ	6.5
	水	3		赤色辛みそ	2
●じゃがいもの炒め物	じゃがいも	40		削り節・水	110
	しらたき	20			
	米油	0.5			
	しょうゆ	0.2			
	塩	0.3			
	こしょう	0.01			

エネルギー 630kcal たんぱく質 26.7g

15

ソフトフランスパン 牛乳
魚フライ ラタトゥイユ
コンスープ

●魚フライ	メルルーサフライ	60	●コンスープ	豚肉	10
	揚げ油(米油)			たまねぎ	20
	凍り豆腐(細)			スイートコーン(ホール)	20
●ラタトゥイユ	ペーコン	3		スイートコーン(クリーム)	10
	たまねぎ	30		こまつな	9
	トマト(缶)	20		にんじん	5
	ズッキーニ	15		米油	0.5
	なす	12		しょうゆ	0.5
	ピーマン	3		酒	1
	にんにく	0.2		塩	0.7
	オリーブ油	0.5		こしょう	0.02
	塩	0.35		でんぶん	1
	黒こしょう	0.02		チキンブイヨン	15
				水	95

エネルギー 650kcal たんぱく質 27.5g

16

ごはん 牛乳
肉じゃが きゅうりの梅肉あえ
だいずとじゃこの炒り煮

●肉じゃが	豚肉	20	●きゅうりの梅肉あえ	きゅうり	50
	じゃがいも	65		梅干し(ペースト)	1.5
	たまねぎ	50		しょうゆ	0.3
	にんじん	20		みりん	0.3
	しらたき	30		塩	0.05
	米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮		
	しょうゆ	5.5		だいず(水煮)	14
	砂糖	2		ちりめんじゃこ	3
	みりん	1		ごま(白)	2
	塩	0.15		米油	0.2
	水	5		しょうゆ	1.1
				砂糖	0.9
				酒	1
				水	0.8

エネルギー 618kcal たんぱく質 22.5g

17

ぶどうパン 牛乳
スパゲティミートソース
ひじきサラダ チーズ

●スパゲティミートソース	スパゲティ	30	●ひじきサラダ	キャベツ	25
	豚肉(ひき)	15		スイートコーン(ホール)	15
	乾燥大豆(粒)	2.5		ひじき	2
	たまねぎ	60		しょうゆ	0.6
	トマト(缶)	30		ごま(白)	2
	にんじん	20		米サラダ油	4
	エリンギ	5		しょうゆ	0.5
	セロリ	1.5		砂糖	0.6
	にんにく	0.2		酢	2.3
	オリーブ油	0.7		塩	0.35
	トマトケチャップ	10		こしょう	0.02
	中濃ソース	3		からし	0.03
	ワイン(赤)	1	●チーズ		15
	塩	0.55			
	こしょう	0.02			

エネルギー 689kcal たんぱく質 25.9g

18

鶏ごぼうごはん(麦ごはん)
牛乳 ぶどう豆
みそ汁

●鶏ごぼうごはんの具	鶏肉	15	●ぶどう豆	だいず	17
	油揚げ	5		しょうゆ	0.8
	凍り豆腐(細)	2		砂糖	3.5
	ごぼう	15		塩	0.1
	にんじん	10		水	5
	さやいんげん	3	●みそ汁		
	米油	0.5		油揚げ	3
	しょうゆ	2.5		ねぎ	10
	砂糖	1.2		切干しだいこん	3
	酒	1.5		わかめ(生)	2
	塩	0.15		淡色辛みそ	6
	削り節・水	5		赤色辛みそ	2
				削り節・水	120

エネルギー 637kcal たんぱく質 25.6g

21

はいがごはん ポークカレー
ごま酢あえ
ブルーネはっこう乳

●ポークカレー	豚肉	25	●ごま酢あえ	きゅうり	15
	じゃがいも	50		割干しだいこん	6
	たまねぎ	60		ごま(白)	3
	にんじん	20		しょうゆ	2.2
	しょうが	0.3		砂糖	1.2
	にんにく	0.2		酢	2
	米油	0.7	●ブルーネはっこう乳		
	小麦粉	8		200ml	
	マーガリン	7			
	カレー粉	1			
	トマトケチャップ	2			
	中濃ソース	2			
	しょうゆ	3			
	塩	0.75			
	水	80			

エネルギー 728kcal たんぱく質 21.4g

22

はいがパン 牛乳
コロッケ ボイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

●コロッケ	コロッケ	80	●卵とトマトのスープ	鶏卵	25
	揚げ油(米油)			木綿豆腐	20
	中濃ソース	1.5		豚肉	5
	ウスターソース	1.5		トマト	25
●ボイルドキャベツ	キャベツ	40		たまねぎ	10
				こまつな	9
				えのきたけ	7
				しょうが	0.3
				しょうゆ	1
				塩	0.8
				こしょう	0.02
				でんぶん	1
				豚ガラスープ	15
				水	105

エネルギー 701kcal たんぱく質 28.2g

23

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)
ビビンバ(ひじきのナムル)
はるさめスープ

●ビビンバ(肉)	豚肉	45	●はるさめスープ	木綿豆腐	20
	ねぎ	10		にんじん	10