

令和3年 10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方…食事の前後の過ごし方を工夫できる
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

小学校給食費納入のご案内

10月期の口座振替は10月29日(金)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>

体をつくるもとになる赤の食べ物



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

赤のグループの食べ物の肉や魚、大豆、大豆製品、卵はおもに筋肉や血をつくるもとになります。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と食べ、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

塩味とその味をだすもの『みそ』

みそは蒸したり煮たりした大豆に麹、塩を混ぜ、発酵熟成させて作ります。給食では米を原料にした麹を使った「米みそ」の淡色辛みそ・甘みそ、赤色辛みそを、みそ汁や呉汁、かつおのごまみそあえなどの様々な献立に使っています。

参考文献 農林水産省 他

●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

金

1 ごはん 牛乳
ちくわのカレー揚げ
磯香あえ 沢煮椀

●ちくわのカレー揚げ	50	●沢煮椀	10
ちくわ	6	豚肉(細)	8
小麦粉	1	ごぼう	8
でんぶん	0.2	にんじん	8
カレー粉	0.01	えのきたけ	8
塩	8	みずな	5
水	8	しょうが	0.3
揚げ油(米油)		しょうゆ	1
●磯香あえ		塩	0.7
キャベツ	45	でんぶん	0.5
きざみのり	0.3	削り節・水	120
しょうゆ	1.5		
塩	0.1		

エネルギー 612kcal たんぱく質 21.7g

4 中華丼(麦ごはん)
牛乳
中華あえ

●中華丼の具		こしょう	0.02
豚肉	20	ごま油	0.2
うずら卵(缶)	20	でんぶん	3
むきえび	15	水	20
酒	2	●中華あえ	
いか(短冊)	10	もやし	45
酒	1	きゅうり	10
キャベツ	40	にんじん	5
たまねぎ	35	サラダこんにゃく	10
にんじん	10	しょうゆ	2.6
チンゲンサイ	8	砂糖	1.3
しょうが	0.6	酢	2.5
米油	0.7	塩	0.2
しょうゆ	2	ごま油	0.3
砂糖	0.4	ラー油	0.04
塩	0.6		

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.5g

5 黒パン 牛乳
さけのクリームシチュー
ひじきサラダ グレープゼリー

●さけのクリームシチュー		●ひじきサラダ	
さけ(角)	30	キャベツ	25
ワイン(白)	2	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
豆腐	20	酢	2.5
脱脂粉乳	5	からし	0.04
粉チーズ	2	●グレープゼリー	40
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	40		

エネルギー 680kcal たんぱく質 26.0g

6 親子丼(はいがごはん) 牛乳
みそ汁
りんご

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	30	だいこん	25
鶏肉	20	ねぎ	10
凍り豆腐(細)	4	わかめ(生)	2
たまねぎ	40	淡色辛みそ	6
にんじん	10	赤色辛みそ	2
しょうゆ	4.5	削り節・水	110
砂糖	1.5	●りんご	1/6個
みりん	0.6		
塩	0.1		
削り節・水	10		

エネルギー 597kcal たんぱく質 23.6g

7 ごはん 牛乳
春巻
タンダンスープ

●春巻		ごま(白)	2
春巻	60	しょうゆ	1
揚げ油(米油)		酒	0.3
●タンダンスープ		淡色辛みそ	3
豚肉(ひき)	10	塩	0.6
もやし	40	豚ガラスープ	20
キャベツ	25	水	60
にんじん	15		
ねぎ	10		
こまつな	9		
しめじ	5		
しょうが	0.3		
にんにく	0.2		
はるさめ	1		
ごま油	0.5		
トウバンジャン	0.2		

エネルギー 649kcal たんぱく質 20.5g

8 麦ごはん 牛乳
煮魚
ぶどう豆

●煮魚		●豚汁	
さば	50	木綿豆腐	20
しょうが	1.5	豚肉	10
しょうゆ	3	だいこん	15
砂糖	2.5	にんじん	10
酢	1.5	ねぎ	10
酒	2	こまつな	9
水	5.5	ごぼう	8
●ぶどう豆		淡色辛みそ	6
だいず	17	赤色辛みそ	2
しょうゆ	0.6	削り節・水	110
砂糖	4		
塩	0.1		
水	5		

エネルギー 715kcal たんぱく質 32.9g

11 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(フレー)	40	だいず(水煮)	20
凍り豆腐(細)	3	油揚げ	5
にんじん	15	だいこん	15
しょうが	0.8	ねぎ	10
しょうゆ	2	ごぼう	10
砂糖	1.5	にんじん	8
酒	1	淡色辛みそ	6
水	3	赤色辛みそ	2
●おひたし		削り節・水	120
ほうれんそう	20		
えのきたけ	10		
しょうゆ	1.7		
みりん	1		
酒	0.2		

エネルギー 658kcal たんぱく質 27.5g

12 はいが食パン 牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ

●チリコンカーン		こしょう	0.02
豚肉(ひき)	20	チリパウダー	0.3
だいず	17	水	10
たまねぎ	50	●わかめサラダ	
トマト(缶)	35	キャベツ	40
にんじん	15	わかめ(生)	3
パセリ	0.3	しょうゆ	2.5
にんにく	0.1	砂糖	1.2
マカロニ(シェリ)	8	酢	2.5
米油	0.7	しょうゆ	0.1
小麦粉	2	ちりめんじゃこ	2
トマトケチャップ	3	ごま油	0.2
中濃ソース	2.5		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	1.5		
塩	0.5		

エネルギー 631kcal たんぱく質 29.4g

13 秋味ごはん(ごはん) 牛乳
さつまいもと栗の甘煮
すまし汁

●秋味ごはんの具		砂糖	3
さけ(フレーク)	20	みりん	1
凍り豆腐(細)	3	塩	0.1
にんじん	8	水	15
しめじ	7	●すまし汁	
ごま(白)	0.7	木綿豆腐	20
米油	0.5	うずら卵(缶)	16
しょうゆ	2	ねぎ	10
砂糖	1.1	こまつな	9
みりん	1	しょうゆ	1
酒	1	酒	1
塩	0.2	塩	0.7
削り節・水	10	削り節・だし昆布・水	110
●さつまいもと栗の甘煮			
さつまいも	45		
栗(蒸し)	15		

エネルギー 640kcal たんぱく質 22.6g

14 丸パン 牛乳
さつまいもコロッケ
卵スープ

●さつまいもコロッケ		●卵スープ	
さつまいもコロッケ	80	鶏卵	20
揚げ油(米油)		豚肉	10
中濃ソース	1.5	キャベツ	35
ウスターソース	1.5	たまねぎ	20
		こまつな	9
		にんじん	8
		しょうゆ	1
		酒	1
		マーガリン	0.9
		こしょう	0.02
		でんぶん	0.5
		豚ガラスープ	20
		水	90

エネルギー 648kcal たんぱく質 23.1g

15 はいがごはん ビーフカレー
ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳

●ビーフカレー		●ごま酢あえ	
牛肉	30	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干しだいこん	6
たまねぎ	65	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	2.5
しょうが	0.2	砂糖	2
にんにく	0.1	酢	2.5
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8	●ブルーんはっこう乳	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	3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.8		
水	80		

エネルギー 773kcal たんぱく質 21.3g

18 ごはん 牛乳
ふくめ煮 おひたし
のりのつくだ煮

●ふくめ煮		●おひたし	
鶏肉	25	キャベツ	45
うずら卵(缶)	20	こまつな	9
凍り豆腐	5	しょうゆ	1.3
さといも	40	塩	0.1
にんじん	15	●のりのつくだ煮	
こんにゃく	25	きざみのり	1.5
しょうゆ	5	しょうゆ	2.5
砂糖	2	砂糖	0.1
みりん	2	みりん	2.5
酒	1	削り節・水	15
塩	0.3		
削り節・水	30		

エネルギー 601kcal たんぱく質 23.9g

19 あげパン 牛乳
牛乳
野菜のスープ煮

●あげパン		●野菜のスープ煮	
コッパパン	87	豚肉	15
揚げ油(米油)		ウィンナー(スライス)	15
きな粉	3	じゃがいも	50
グラニュー糖	3	キャベツ	40
砂糖	2	たまねぎ	35
塩	0.03	にんじん	15
		パセリ	0.4
		塩	0.8
		黒こしょう	0.02
		チンゲンサイ	20
		水	40

エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g

20 ごはん 牛乳
豚肉のごまぶし
豆乳みそ汁

●豚肉のごまぶし		●豆乳みそ汁	
豚肉	45	豚肉	6
ごぼう	15	さつまいも	10
にんじん	10	キャベツ	15
こまつな	9	だいこん	10
しょうが	1.2	たまねぎ	10
つきこんにゃく	20	にんじん	8
ごま(白)	6	豆腐	10
しょうゆ	5	淡色辛みそ	6
砂糖	2.3	赤色辛みそ	2
みりん	1	削り節・水	100
酒	2		

エネルギー 642kcal たんぱく質 25.8g

21 ごはん 牛乳
かつおのあんかけ
即席漬 さつま汁

●かつおのあんかけ		●さつま汁	
かつお(角)	45	鶏肉	10
凍り豆腐	4	油揚げ	5
でんぶん	5	さつまいも	20
揚げ油(米油)		だいこん	10
しょうが	1	ねぎ	10
しょうゆ	4	ごぼう	8
砂糖	2.5	淡色辛みそ	6
みりん	1	赤色辛みそ	2
酒	1	削り節・水	110
でんぶん	0.3		
水	15		
●即席漬			
キャベツ	45		
きゅうり	10		
しょうゆ	1		
塩	0.2		

エネルギー 713kcal たんぱく質 30.7g

22 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	1
ハンバーグ(ひき入り)	80	酒	0.5
えのきたけ	8	七味唐辛子	0.01
ねぎ	4	水	3
しょうゆ	2	●みそ汁	
砂糖	1.5	木綿豆腐	20
みりん	1.5	たまねぎ	15
でんぶん	0.5	こまつな	9
水	8	淡色辛みそ	6
●きんぴら		赤色辛みそ	2
ごぼう	20	削り節・水	110
にんじん	10		
つきこんにゃく	10		
ごま(白)	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.3		

エネルギー 644kcal たんぱく質 26.7g

25 麦ごはん 牛乳
豆じゃが
おひたし

●豆じゃが		●おひたし	
だいず(水煮)	13	もやし	45
豚肉	20	こまつな	9
じゃがいも	65	ちりめんじゃこ	4
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8
にんじん	20		
しらたき	30		
米油	0.7		
しょうゆ	6.3		
砂糖	2		
みりん	1		
塩	0.2		
水	10		

エネルギー 602kcal たんぱく質 23.5g

26 ぶどうパン 牛乳
米粉トマトシチュー
野菜ソテー

●米粉トマトシチュー		●野菜ソテー	
鶏肉	20	キャベツ	30
ワイン(白)	1	たまねぎ	10
じゃがいも	40	スイートコーン(ホール)	6
たまねぎ	60	にんじん	5
トマト(缶)	30	米油	0.5
にんじん	20	塩	0.3
にんにく	0.3	こしょう	0.01
米油	0.7		
トマトケチャップ	8		
中濃ソース	2.5		
塩	0.6		
こしょう	0.03		
米粉	2		
バター	0.5		
水	30		

エネルギー 558kcal たんぱく質 20.1g

27 麦ごはん 牛乳
豚肉とだいこんの煮物
ごまじょうゆあえ 納豆

●豚肉とだいこんの煮物		●ごまじょうゆあえ	
豚肉	40	もやし	45
じゃがいも	20	こまつな	9
だいこん	70	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	2
しょうが	0.7	塩	0.1
こんにゃく	20	●納豆	
米油	0.7	納豆	30
しょうゆ	6	しょうゆ	1.6
砂糖	1.5	みりん	0.6
みりん	1	削り節・水	1.6
塩	0.1		
削り節・水	15		

エネルギー 622kcal たんぱく質 24.2g

28 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳
はたはたのから揚げ
けんちん汁

●ひじきごはんの具		●けんちん汁	
-----------	--	--------	--

食に関する
指導のねらい

食事の前後の過ごし方…食事の前後の過ごし方を工夫できる
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

小学校給食費納入のご案内

10月期の口座振替は10月29日(金)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>



体をつくるもとになる赤の食べ物



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

赤のグループの食べ物の肉や魚、大豆、大豆製品、卵はおもに筋肉や血をつくるもとになります。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と食べ、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

塩味とその味をだすもの『みそ』

みそは蒸したり煮たりした大豆に麹、塩を混ぜ、発酵熟成させて作ります。給食では米を原料にした麹を使った「米みそ」の淡色辛みそ・甘みそ、赤色辛みそを、みそ汁や臭汁、かつおのごまみそあえなどの様々な献立に使っています。

参考文献 農林水産省 他

●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

金

1 黒パン 牛乳 さげのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー

●さげのクリームシチュー	30	●ひじきサラダ	25
さげ(角)	2	キャベツ	2
ワイン(白)	40	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	からし	0.04
粉チーズ	2	●グレープゼリー	40
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	40		

エネルギー 680kcal たんぱく質 26.0g

4 麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし

●豆じゃが		●おひたし	
だいず(水煮)	13	もやし	45
豚肉	20	こまつな	9
じゃがいも	65	ちりめんじゃこ	4
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8
にんじん	20		
しらたき	30		
米油	0.7		
しょうゆ	6.3		
砂糖	2		
みりん	1		
塩	0.2		
水	10		

エネルギー 602kcal たんぱく質 23.5g

5 中華丼(麦ごはん) 牛乳 中華あえ

●中華丼の具		こしょう	0.02
豚肉	20	ごま油	0.2
うずら卵(缶)	20	でんぶん	3
むきえび	15	水	20
酒	2	●中華あえ	
いか(短冊)	10	もやし	45
酒	1	きゅうり	10
キャベツ	40	にんじん	5
たまねぎ	35	サラダこんにやく	10
にんじん	10	しょうゆ	2.6
チンゲンサイ	8	砂糖	1.3
しょうが	0.6	酢	2.5
米油	0.7	塩	0.2
しょうゆ	2	ごま油	0.3
砂糖	0.4	ラー油	0.04
塩	0.6		

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.5g

6 はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ ブルーんはっこう乳

●ビーフカレー		●ごま酢あえ	
牛肉	30	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干しだいこん	6
たまねぎ	65	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	2.5
しょうが	0.2	砂糖	2
にんにく	0.1	酢	2.5
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8	●ブルーんはっこう乳	
マーガリン	7	200ml	
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.8		
水	80		

エネルギー 773kcal たんぱく質 21.3g

7 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳 はたはたのから揚げ けんちん汁

●ひじきごはんの具		●けんちん汁	
油揚げ	5	木綿豆腐	20
凍り豆腐(細)	3	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
ひじき	2	にんじん	8
ごま(白)	2	ごぼう	8
米油	0.5	こまつな	6
しょうゆ	3.5	ねぎ	5
砂糖	1.5	こんにやく	10
みりん	0.5	ごま油	0.5
酒	0.5	しょうゆ	4
削り節・水	10	塩	0.4
●はたはたのから揚げ		削り節・だし昆布・水	110
はたはたのから揚げ	55		
揚げ油(米油)			

エネルギー 668kcal たんぱく質 26.1g

8 チーズパン 牛乳 きのこスパゲティ キャベツサラダ りんご

●きのこスパゲティ		●キャベツサラダ	
スパゲティ	35	キャベツ	45
まぐろ油漬(7レ)	25	砂糖	0.8
たまねぎ	40	酢	1.3
しめじ	10	塩	0.4
えのきたけ	10	黒こしょう	0.01
こまつな	9	●りんご	1/6個
にんにく	0.2		
オリーブ油	0.7		
しょうゆ	2		
塩	0.6		
黒こしょう	0.03		

エネルギー 668kcal たんぱく質 26.7g

11 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮

●ふくめ煮		●おひたし	
鶏肉	25	キャベツ	45
うずら卵(缶)	20	こまつな	9
凍り豆腐	5	しょうゆ	1.3
さといも	40	塩	0.1
にんじん	15	●のりのつくだ煮	
こんにやく	25	きざみのり	1.5
しょうゆ	5	しょうゆ	2.5
砂糖	2	砂糖	0.1
みりん	2	みりん	2.5
酒	1	削り節・水	15
塩	0.3		
削り節・水	30		

エネルギー 601kcal たんぱく質 23.9g

12 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	1
ハンバーグ(ひき入り)	80	酒	0.5
えのきたけ	8	七味唐辛子	0.01
ねぎ	4	水	3
しょうゆ	2	●みそ汁	
砂糖	1.5	木綿豆腐	20
みりん	1.5	たまねぎ	15
でんぶん	0.5	こまつな	9
水	8	淡色辛みそ	6
●きんぴら		赤色辛みそ	2
ごぼう	20	削り節・水	110
にんじん	10		
つきこんにやく	10		
ごま(白)	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.3		

エネルギー 644kcal たんぱく質 26.7g

13 ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつま汁

●かつおのあんかけ		●さつま汁	
かつお(角)	45	鶏肉	10
凍り豆腐	4	油揚げ	5
でんぶん	5	さつまいも	20
揚げ油(米油)	1	だいこん	10
しょうが	1	ねぎ	10
しょうゆ	4	ごぼう	8
砂糖	2.5	淡色辛みそ	6
みりん	1	赤色辛みそ	2
酒	1	削り節・水	110
でんぶん	0.3		
水	15		
●即席漬			
キャベツ	45		
きゅうり	10		
しょうゆ	1		
塩	0.2		

エネルギー 713kcal たんぱく質 30.7g

14 秋味ごはん(ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁

●秋味ごはんの具		砂糖	3
さけ(フレーク)	20	みりん	1
凍り豆腐(細)	3	塩	0.1
にんじん	8	水	15
しめじ	7	●すまし汁	
ごま(白)	0.7	木綿豆腐	20
米油	0.5	うずら卵(缶)	16
しょうゆ	2	ねぎ	10
砂糖	1.1	こまつな	9
みりん	1	しょうゆ	1
酒	1	酒	1
塩	0.2	塩	0.7
削り節・水	10	削り節・だし昆布・水	110
●さつまいもと栗の甘煮			
さつまいも	45		
栗(蒸し)	15		

エネルギー 640kcal たんぱく質 22.6g

15 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮

●あげパン		●野菜のスープ煮	
コッパパン	87	豚肉	15
揚げ油(米油)		ウインナー(スライス)	15
きな粉	3	じゃがいも	50
グラニュー糖	3	キャベツ	40
砂糖	2	たまねぎ	35
塩	0.03	にんじん	15
		パセリ	0.4
		しょうゆ	0.8
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	20
		水	40

エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g

18 ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー

●米粉トマトシチュー		●野菜ソテー	
鶏肉	20	キャベツ	30
ワイン(白)	1	たまねぎ	10
じゃがいも	40	スイートコーン(ホール)	6
たまねぎ	60	にんじん	5
トマト(缶)	30	米油	0.5
にんじん	20	塩	0.3
にんにく	0.3	こしょう	0.01
米油	0.7		
トマトケチャップ	8		
中濃ソース	2.5		
塩	0.6		
こしょう	0.03		
米粉	2		
バター	0.5		
水	30		

エネルギー 558kcal たんぱく質 20.1g

19 ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀

●ちくわのカレー揚げ		●沢煮椀	
ちくわ	50	豚肉(細)	10
小麦粉	6	ごぼう	8
でんぶん	1	にんじん	8
カレー粉	0.2	えのきたけ	8
塩	0.01	みずな	5
水	8	しょうが	0.3
揚げ油(米油)		しょうゆ	1
●磯香あえ		塩	0.7
キャベツ	45	でんぶん	0.5
きざみのり	0.3	削り節・水	120
しょうゆ	1.5		
塩	0.1		

エネルギー 612kcal たんぱく質 21.7g

20 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 りんご

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	30	だいこん	25
鶏肉	20	ねぎ	10
凍り豆腐(細)	4	わかめ(生)	2
たまねぎ	40	淡色辛みそ	6
にんじん	10	赤色辛みそ	2
しょうゆ	4.5	削り節・水	110
砂糖	1.5	●りんご	1/6個
みりん	0.6		
塩	0.1		
削り節・水	10		

エネルギー 597kcal たんぱく質 23.6g

21 麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁

●煮魚		●豚汁	
さば	50	木綿豆腐	20
しょうが	1.5	豚肉	10
しょうゆ	3	だいこん	15
砂糖	2.5	にんじん	10
酢	1.5	ねぎ	10
酒	2	こまつな	9
水	5.5	ごぼう	8
●ぶどう豆		淡色辛みそ	6
だいず	17	赤色辛みそ	2
しょうゆ	0.6	削り節・水	110
塩	4		
塩	0.1		
水	5		

エネルギー 715kcal たんぱく質 32.9g

22 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ

●チリコンカーン		こしょう	0.02
豚肉(ひき)	20	チリパウダー	0.3
たまねぎ	17	水	10
だいず	50	●わかめサラダ	
たまねぎ	10	キャベツ	40
トマト(缶)	35	わかめ(生)	3
にんじん	15	しょうゆ	2.5
しょうが	0.3	砂糖	1.2
にんにく	0.1	酢	2.5
マカロニ(シエル)	8	塩	0.1
米油	0.7	ちりめんじゃこ	2
小麦粉	2	ごま油	0.2
トマトケチャップ	3		
中濃ソース	2.5		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	1.5		
塩	0.5		

エネルギー 631kcal たんぱく質 29.4g

25 ごはん 牛乳 豚肉のごまぶし 豆乳みそ汁

●豚肉のごまぶし		●豆乳みそ汁	
豚肉	45	豚肉	6
ごぼう	15	さつまいも	10
にんじん	10	キャベツ	15
こまつな	9	だいこん	10
しょうが	1.2	たまねぎ	10
つきこんにやく	20	にんじん	8
ごま(白)	6	豆乳	10
しょうゆ	5	淡色辛みそ	6
砂糖	2.3	赤色辛みそ	2
みりん	1	削り節・水	100
酒	2		

エネルギー 642kcal たんぱく質 25.8g

26 ごはん 牛乳 春巻 タンタンスープ

●春巻		ごま(白)	2
春巻	60	しょうゆ	1
揚げ油(米油)		酒	0.3
●タンタンスープ		淡色辛みそ	3
豚肉(ひき)	10	塩	0.6
もやし	40	豚ガラスープ	20
キャベツ	25	水	60
にんじん	15		
ねぎ	10		
こまつな	9		
しめじ	5		
しょうが	0.3		
にんにく	0.2		
はるさめ	1		
ごま油	0.5		
トウバンジャン	0.2		

エネルギー 649kcal たんぱく質 20.5g

27 はいがごはん 牛乳 ツナそばろ おひたし 呉汁

●ツナそばろ		●呉汁	
まぐろ油漬(7レ)	40	だいず(水煮)	20
凍り豆腐(細)	3	油揚げ	5
にんじん	15	だいこん	15
しょうが	0.8	ねぎ	10
しょうゆ	2	ごぼう	10
砂糖	1.5	にんじん	8
酒	1	淡色辛みそ	6
水	3	赤色辛みそ	2
●おひたし		削り節・水	120
ほうれんそう	20		
えのきたけ	10		
しょうゆ	1.7		
みりん	1		
酒	0.2		

令和3年 10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方…食事の前後の過ごし方を工夫できる
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

小学校給食費納入のご案内

10月期の口座振替は10月29日(金)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>

体をつくるもとになる赤の食べ物



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

赤のグループの食べ物肉や魚、大豆、大豆製品、卵はおもに筋肉や血をつくるもとになります。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と食べ、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

塩味とその味をだすもの『みそ』

みそは蒸したり煮たりした大豆に麹、塩を混ぜ、発酵熟成させて作ります。給食では米を原料にした麹を使った「米みそ」の淡色辛みそ・甘みそ、赤色辛みそを、みそ汁や臭汁、かつおのごまみそあえなど様々な献立に使っています。

参考文献 農林水産省 他

●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

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

金

1 はいがごはん ビーフカレー
ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳

●ビーフカレー		●ごま酢あえ	
牛肉	30	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干だいこん	6
たまねぎ	65	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	2.5
しょうが	0.2	砂糖	2
にんにく	0.1	酢	2.5
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8	●ブルーんはっこう乳	
マーガリン	7	200ml	
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.8		
水	80		

エネルギー 773kcal たんぱく質 21.3g

8 親子丼(はいがごはん) 牛乳
みそ汁
りんご

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	30	だいこん	25
鶏肉	20	ねぎ	10
凍り豆腐(細)	4	わかめ(生)	2
たまねぎ	40	淡色辛みそ	6
にんじん	10	赤色辛みそ	2
しょうゆ	4.5	削り節・水	110
砂糖	1.5	●りんご	1/6個
みりん	0.6		
塩	0.1		
削り節・水	10		

エネルギー 597kcal たんぱく質 23.6g

4 黒パン 牛乳
さけのクリームシチュー
ひじきサラダ グレープゼリー

●さけのクリームシチュー		●ひじきサラダ	
さけ(角)	30	キャベツ	25
ワイン(白)	2	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	からし	0.04
粉チーズ	2	●グレープゼリー	40
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	40		

エネルギー 680kcal たんぱく質 26.0g

5 麦ごはん 牛乳
煮魚 ぶどう豆
豚汁

●煮魚		●豚汁	
さば	50	木綿豆腐	20
しょうが	1.5	豚肉	10
しょうゆ	3	だいこん	15
砂糖	2.5	にんじん	10
酢	1.5	ねぎ	10
酒	2	こまつな	9
水	5.5	ごぼう	8
●ぶどう豆		淡色辛みそ	6
だいず	17	赤色辛みそ	2
しょうゆ	0.6	削り節・水	110
砂糖	4		
塩	0.1		
水	5		

エネルギー 715kcal たんぱく質 32.9g

6 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	1
ハンバーグ(ひじき入り)	80	酒	0.5
えのきたけ	8	七味唐辛子	0.01
ねぎ	4	水	3
しょうゆ	2	●みそ汁	
砂糖	1.5	木綿豆腐	20
みりん	1.5	たまねぎ	15
でんぶん	0.5	こまつな	9
水	8	淡色辛みそ	6
●きんぴら		赤色辛みそ	2
ごぼう	20	削り節・水	110
にんじん	10		
つぎこんにやく	10		
ごま(白)	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.3		

エネルギー 644kcal たんぱく質 26.7g

7 ぶどうパン 牛乳
米粉トマトシチュー
野菜ソテー

●米粉トマトシチュー		●野菜ソテー	
鶏肉	20	キャベツ	30
ワイン(白)	1	たまねぎ	10
じゃがいも	40	スイートコーン(ホール)	6
たまねぎ	60	にんじん	5
トマト(缶)	30	米油	0.5
にんじん	20	塩	0.3
にんにく	0.3	こしょう	0.01
米油	0.7		
トマトケチャップ	8		
中濃ソース	2.5		
塩	0.6		
こしょう	0.03		
米粉	2		
バター	0.5		
水	30		

エネルギー 558kcal たんぱく質 20.1g

11 ごはん 牛乳
春巻 タンタンスープ

●春巻		●タンタンスープ	
春巻	60	ごま(白)	2
揚げ油(米油)		しょうゆ	1
		酒	0.3
		淡色辛みそ	3
		塩	0.6
		豚ガラスープ	20
		水	60
		●おひたし	
		ほうれんそう	20
		えのきたけ	10
		しょうゆ	1.7
		みりん	1
		酒	0.2
		●豆腐みそ汁	
		豆腐	6
		さつまいも	10
		キャベツ	15
		だいこん	10
		たまねぎ	10
		にんじん	8
		豆乳	10
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	100
		酒	2

エネルギー 649kcal たんぱく質 20.5g

12 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(フレー)	40	だいず(水煮)	20
凍り豆腐(細)	3	油揚げ	5
にんじん	15	だいこん	15
ねぎ	0.8	ねぎ	10
しょうゆ	2	ごぼう	10
砂糖	1.5	にんじん	8
水	3	淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	120
		●おひたし	
		ほうれんそう	20
		えのきたけ	10
		しょうゆ	1.7
		みりん	1
		酒	0.2

エネルギー 658kcal たんぱく質 27.5g

13 はいが食パン 牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ

●チリコンカーン		こしょう	0.02
豚肉(ひき)	20	チリパウダー	0.3
だいず	17	水	10
たまねぎ	50	●わかめサラダ	
トマト(缶)	35	キャベツ	40
にんじん	15	わかめ(生)	3
パセリ	0.3	しょうゆ	2.5
にんにく	0.1	砂糖	1.2
マカロニ(シェル)	8	酢	2.5
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	2	ちりめんじゃこ	2
トマトケチャップ	3	ごま油	0.2
中濃ソース	2.5		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	1.5		
塩	0.5		

エネルギー 631kcal たんぱく質 29.4g

14 ごはん 牛乳
かつおのあんかけ
即席漬 さつま汁

●かつおのあんかけ		●さつま汁	
かつお(角)	45	鶏肉	10
凍り豆腐	4	油揚げ	5
でんぶん	5	さつまいも	20
揚げ油(米油)		だいこん	10
しょうが	1	ねぎ	10
しょうゆ	4	ごぼう	8
砂糖	2.5	淡色辛みそ	6
みりん	1	赤色辛みそ	2
酒	0.3	削り節・水	110
でんぶん	15		
●即席漬			
キャベツ	45		
きゅうり	10		
しょうゆ	1		
塩	0.2		

エネルギー 713kcal たんぱく質 30.7g

15 秋味ごはん(ごはん) 牛乳
さつまいもと栗の甘煮
すまし汁

●秋味ごはんの具		砂糖	3
さけ(フレーク)	20	みりん	1
凍り豆腐(細)	3	塩	0.1
にんじん	8	水	15
しめじ	7	●すまし汁	
ごま(白)	0.7	木綿豆腐	20
米油	0.5	うずら卵(缶)	16
しょうゆ	2	ねぎ	10
砂糖	1.1	こまつな	9
みりん	1	しょうゆ	1
酒	1	酒	1
削り節・水	10	塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	110
		●さつまいもと栗の甘煮	
		さつまいも	45
		栗(蒸し)	15

エネルギー 640kcal たんぱく質 22.6g

18 ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
豆乳みそ汁

●豚肉のごままぶし		●豆乳みそ汁	
豚肉	45	豚肉	6
ごぼう	15	さつまいも	10
にんじん	10	キャベツ	15
こまつな	9	だいこん	10
しょうが	1.2	たまねぎ	10
つぎこんにやく	20	にんじん	8
ごま(白)	6	豆乳	10
しょうゆ	5	淡色辛みそ	6
砂糖	2.3	赤色辛みそ	2
みりん	1	削り節・水	100
酒	2		

エネルギー 642kcal たんぱく質 25.8g

19 中華丼(麦ごはん)
牛乳
中華あえ

●中華丼の具		こしょう	0.02
豚肉	20	ごま油	0.2
うずら卵(缶)	20	でんぶん	3
むきえび	15	水	20
酒	2	●中華あえ	
いか(短冊)	10	もやし	45
酒	1	きゅうり	10
キャベツ	40	にんじん	5
たまねぎ	35	サラダこんにやく	10
にんじん	10	しょうゆ	2.6
チンゲンサイ	8	砂糖	1.3
しょうが	0.6	酢	2.5
米油	0.7	塩	0.2
しょうゆ	2	ごま油	0.3
砂糖	0.4	ラー油	0.04
塩	0.6		

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.5g

20 ごはん 牛乳
ちくわのカレー揚げ
磯香あえ 沢煮碗

●ちくわのカレー揚げ		●沢煮碗	
ちくわ	50	豚肉(細)	10
小麦粉	6	ごぼう	8
でんぶん	1	にんじん	8
カレー粉	0.2	えのきたけ	8
塩	0.01	みずな	5
水	8	しょうが	0.3
揚げ油(米油)		しょうゆ	1
●磯香あえ		塩	0.7
キャベツ	45	でんぶん	0.5
きざみのり	0.3	削り節・水	120
しょうゆ	1.5		
塩	0.1		

エネルギー 612kcal たんぱく質 21.7g

21 チーズパン 牛乳
きのこスパゲティ
キャベツサラダ

●きのこスパゲティ		●キャベツサラダ	
スパゲティ	35	キャベツ	45
まぐろ油漬(フレー)	25	砂糖	0.8
たまねぎ	40	酢	1.3
しめじ	10	塩	0.4
えのきたけ	10	黒こしょう	0.01
こまつな	9	●りんご	1/6個
にんにく	0.2		
オリーブ油	0.7		
しょうゆ	2		
塩	0.6		
黒こしょう	0.03		

エネルギー 668kcal たんぱく質 26.7g

22 麦ごはん 牛乳
豚肉とだいこんの煮物
ごまじょうゆあえ 納豆

●豚肉とだいこんの煮物		●ごまじょうゆあえ	
豚肉	20	もやし	45
じゃがいも	40	こまつな	9
だいこん	70	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	2
しょうが	0.7	塩	0.1
こんにやく	20	●納豆	
米油	0.7	納豆	30
しょうゆ	6	しょうゆ	1.6
砂糖	1.5	みりん	0.6
みりん	1	削り節・水	1.6
塩	0.1		
削り節・水	15		

エネルギー 622kcal たんぱく質 24.2g

25 ごはん 牛乳
ふくめ煮 おひたし
のりのつくだ煮

●ふくめ煮		●おひたし	
鶏肉	25	キャベツ	45
うずら卵(缶)	20	こまつな	9
凍り豆腐	5	しょうゆ	1.3
さいいも	40	塩	0.1
にんじん	15	●のりのつくだ煮	
こんにやく	25	きざみのり	1.5
しょうゆ	5	しょうゆ	2.5
砂糖	2	砂糖	0.1
みりん	2	みりん	2.5
酒	1	削り節・水	15
塩	0.3		
削り節・水	30		

エネルギー 601kcal たんぱく質 23.9g

26 丸パン 牛乳
さつまいもコロッケ
卵スープ

●さつまいもコロッケ		●卵スープ	
さつまいもコロッケ	80	鶏卵	20
揚げ油(米油)		豚肉	10
中濃ソース	1.5	キャベツ	35
ウスターソース	1.5	たまねぎ	20
		こまつな	9
		にんじん	8
		しょうゆ	1
		酒	1
		塩	0.9
		こしょう	0.02
		でんぶん	0.5
		豚ガラスープ	20
		水	90

エネルギー 648kcal たんぱく質 23.1g

27 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳
はたはたのから揚げ
けんちん汁

●ひじきごはんの具		●けんちん汁	
油揚げ	5	木綿豆腐	20
凍り豆腐(細)	3	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
ひじき	2	にんじん	8
ごま(白)	2	ごぼう	8
米油	0.5	こまつな	6
しょうゆ	3.5	ねぎ	5
砂糖	1.5	こんにやく	10
みりん	0.5	ごま油	0.5
酒	0.5	しょうゆ	4
削り節・水	10	塩	0.4
		削り節・だし昆布・水	110
●はたはたのから揚げ			
はたはたのから揚げ	55		
揚げ油(米油)			

食に関する
指導のねらい

食事の前後の過ごし方…食事の前後の過ごし方を工夫できる
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

小学校給食費納入のご案内

10月期の口座振替は10月29日(金)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>



体をつくるもとになる赤の食べ物



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

赤のグループの食べ物の肉や魚、大豆、大豆製品、卵はおもに筋肉や血をつくるもとになります。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と食べ、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

塩味とその味をだすもの『みそ』

みそは蒸したり煮たりした大豆に麹、塩を混ぜ、発酵熟成させて作ります。給食では米を原料にした麹を使った「米みそ」の淡色辛みそ・甘みそ、赤色辛みそを、みそ汁や呉汁、かつおのごまみそあえなどの様々な献立に使っています。

参考文献 農林水産省 他

●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

金

1 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮

●あげパン
コッペパン 87
揚げ油(米油) 3
きな粉 3
グラニュー糖 2
砂糖 0.03
塩

●野菜のスープ煮
豚肉 15
ウィンナー(スライス) 15
じゃがいも 50
キャベツ 40
たまねぎ 35
にんじん 15
パセリ 0.4
塩 0.8
黒こしょう 0.02
デキンプイオン 20
水 40

エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g

4 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮

●ふくめ煮
鶏肉 25
うずら卵(缶) 20
凍り豆腐 5
さといも 40
にんじん 15
こんにゃく 25
しょうゆ 5
砂糖 2
みりん 2
酒 1
塩 0.3
削り節・水 30

●おひたし
キャベツ 45
こまつな 9
しょうゆ 1.3
塩 0.1

●のりのつくだ煮
きざみのり 1.5
しょうゆ 2.5
砂糖 0.1
みりん 2.5
削り節・水 15

エネルギー 601kcal たんぱく質 23.9g

5 はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

●ビーフカレー
牛肉 30
じゃがいも 50
たまねぎ 65
にんじん 20
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
トマトケチャップ 2
中濃ソース 3
しょうゆ 1.5
塩 0.8
水 80

●ごま酢あえ
きゅうり 10
切干しだいこん 6
ごま(白) 3
しょうゆ 2.5
酢 2
塩 0.1

●プルーンはっこう乳
200ml

エネルギー 773kcal たんぱく質 21.3g

6 丸パン 牛乳 さつまいもコロッケ 卵スープ

●さつまいもコロッケ
さつまいもコロッケ 80
揚げ油(米油) 1.5
中濃ソース 1.5
ウスターソース

●卵スープ
鶏卵 20
豚肉 10
キャベツ 35
たまねぎ 20
こまつな 9
にんじん 8
しょうゆ 1
酒 1
塩 0.9
こしょう 0.02
でんぷん 0.5
豚ガラスープ 20
水 90

エネルギー 648kcal たんぱく質 23.1g

7 中華丼(麦ごはん) 牛乳 中華あえ

●中華丼の具
豚肉 20
うずら卵(缶) 20
むきえび 15
酒 2
いか(短冊) 10
酒 1
キャベツ 40
たまねぎ 35
にんじん 10
チンゲンサイ 8
しょうが 0.6
米油 0.7
しょうゆ 2
砂糖 0.4
塩 0.6

こしょう 0.02
ごま油 0.2
でんぷん 3
水 20
●中華あえ
もやし 45
きゅうり 10
にんじん 5
サラダこんにゃく 10
しょうゆ 2.6
砂糖 1.3
酢 2.5
塩 0.2
ごま油 0.3
ラー油 0.04

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.5g

8 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆

●豚肉とだいこんの煮物
豚肉 20
じゃがいも 40
だいこん 70
しょうが 20
こんにゃく 20
米油 0.7
しょうゆ 6
砂糖 1.5
みりん 1
塩 0.1
削り節・水 15

●ごまじょうゆあえ
もやし 45
こまつな 9
ごま(白) 3
しょうゆ 2
塩 0.1

●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 622kcal たんぱく質 24.2g

11 ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー

●米粉トマトシチュー
鶏肉 20
ワイン(白) 1
じゃがいも 40
たまねぎ 60
トマト(缶) 30
にんじん 20
にんにく 0.3
米油 0.7
トマトケチャップ 8
中濃ソース 2.5
塩 0.6
こしょう 0.03
米粉 2
バター 0.5
水 30

●野菜ソテー
キャベツ 30
たまねぎ 10
スイートコーン(ホール) 6
にんじん 5
米油 0.5
塩 0.3
こしょう 0.01

エネルギー 558kcal たんぱく質 20.1g

12 秋味ごはん(ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁

●秋味ごはんの具
さけ(フレーク) 20
凍り豆腐(細) 3
にんじん 8
しめじ 7
ごま(白) 0.7
米油 0.5
しょうゆ 2
砂糖 1.1
みりん 1
酒 1
塩 0.2
削り節・水 10

砂糖 3
みりん 1
塩 0.1
水 15

●すまし汁
木綿豆腐 20
うずら卵(缶) 16
ねぎ 10
こまつな 9
しょうゆ 1
酒 1
塩 0.7
削り節・だし昆布・水 110

●さつまいもと栗の甘煮
さつまいも 45
栗(蒸し) 15

エネルギー 640kcal たんぱく質 22.6g

13 ごはん 牛乳 春巻 タンタンスープ

●春巻
春巻 60
揚げ油(米油) 1
酒 0.3
酒 0.6
豚ガラスープ 20
水 60

●タンタンスープ
豚肉(ひき) 10
もやし 40
キャベツ 25
にんじん 15
ねぎ 10
ごまつな 9
しめじ 5
しょうが 0.3
にんにく 0.2
はるさめ 1
ごま油 0.5
トウバンジャン 0.2

エネルギー 649kcal たんぱく質 20.5g

14 麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁

●煮魚
さば 50
しょうが 1.5
しょうゆ 3
砂糖 2.5
酢 1.5
酒 2
水 5.5

●豚汁
木綿豆腐 20
豚肉 10
だいこん 15
にんじん 10
ねぎ 10
ごまつな 9
ごぼう 8
淡色辛みそ 6
赤色辛みそ 2
削り節・水 110

エネルギー 715kcal たんぱく質 32.9g

15 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 りんご

●親子丼の具
鶏卵 30
鶏肉 20
凍り豆腐(細) 4
たまねぎ 40
にんじん 10
しょうゆ 4.5
砂糖 1.5
みりん 0.6
塩 0.1
削り節・水 10

●みそ汁
だいこん 25
だし 10
わかめ(生) 2
淡色辛みそ 6
赤色辛みそ 2
削り節・水 110

●りんご 1/6個

エネルギー 597kcal たんぱく質 23.6g

18 麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし

●豆じゃが
だいず(水煮) 13
豚肉 20
じゃがいも 65
たまねぎ 55
にんじん 20
しらたき 30
米油 0.7
しょうゆ 6.3
砂糖 2
みりん 1
塩 0.2
水 10

●おひたし
もやし 45
こまつな 9
ちりめんじゃこ 4
しょうゆ 1.8

エネルギー 602kcal たんぱく質 23.5g

19 ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつま汁

●かつおのあんかけ
かつお(角) 45
凍り豆腐 4
でんぷん 5
揚げ油(米油) 1
しょうが 1
しょうゆ 2.5
砂糖 4
みりん 1
酒 1
でんぷん 0.3
水 15

●さつま汁
鶏肉 10
油揚げ 5
さつまいも 20
だいこん 10
ねぎ 10
ごぼう 8
淡色辛みそ 6
赤色辛みそ 2
削り節・水 110

●即席漬
キャベツ 45
きゅうり 10
しょうゆ 1
塩 0.2

エネルギー 713kcal たんぱく質 30.7g

20 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ

●チリコンカーン
豚肉(ひき) 20
だいず 17
たまねぎ 50
トマト(缶) 35
にんじん 15
パセリ 0.3
にんにく 0.1
マカロニ(シェル) 8
米油 0.7
小麦粉 2
トマトケチャップ 3
中濃ソース 2.5
しょうゆ 1
ワイン(赤) 1.5
塩 0.5

こしょう 0.02
チリパウダー 0.3
水 10

●わかめサラダ
キャベツ 40
わかめ(生) 3
しょうゆ 2.5
砂糖 1.2
酢 2.5
塩 0.1
ちりめんじゃこ 2
ごま油 0.2

エネルギー 631kcal たんぱく質 29.4g

21 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
ハンバーグ(ひき入り) 80
えのきたけ 8
ねぎ 4
しょうゆ 2
砂糖 1.5
みりん 1.5
でんぷん 0.5
水 8

砂糖 1
酒 0.5
水 3

●きんぴら
ごぼう 20
にんじん 10
つきこんにゃく 10
ごま(白) 2
ごま油 0.5
しょうゆ 2.3

エネルギー 644kcal たんぱく質 26.7g

22 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳 はたはたのから揚げ けんちん汁

●ひじきごはんの具
油揚げ 5
凍り豆腐(細) 3
にんじん 10
ひじき 2
ごま(白) 2
米油 0.5
しょうゆ 3.5
砂糖 1.5
みりん 0.5
酒 0.5
削り節・水 10

●けんちん汁
木綿豆腐 20
油揚げ 5
だいこん 15
にんじん 8
ごぼう 8
ごまつな 6
ねぎ 5
こんにゃく 10
ごま油 0.5
しょうゆ 4
塩 0.4
削り節・だし昆布・水 110

●はたはたのから揚げ
はたはたのから揚げ 55
揚げ油(米油)

エネルギー 668kcal たんぱく質 26.1g

25 チーズパン 牛乳 きのこスパゲティ キャベツサラダ りんご

●きのこスパゲティ
スパゲティ 35
まぐろ油漬(フレーク) 25
たまねぎ 40
しめじ 10
えのきたけ 10
こまつな 9
オリーブ油 0.7
しょうゆ 2
塩 0.6
黒こしょう 0.03

●キャベツサラダ
キャベツ 45
砂糖 0.8
酢 1.3
塩 0.4
黒こしょう 0.01

●りんご 1/6個

エネルギー 668kcal たんぱく質 26.7g

26 ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀

●ちくわのカレー揚げ
ちくわ 50
小麦粉 6
でんぷん 1
カレー粉 0.2
塩 0.01
水 8
揚げ油(米油) 1

●沢煮椀
豚肉(細) 10
ごぼう 8
にんじん 8
えのきたけ 8
みずな 5
しょうが 0.3
塩 1
塩 0.7
でんぷん 0.5
削り節・水 120

●磯香あえ
キャベツ 45
きざみのり 0.3
しょうゆ 1.5
塩 0.1

エネルギー 612kcal たんぱく質 21.7g

27 黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー

●さけのクリームシチュー
さけ(白) 30
ワイン(角) 2
じゃがいも 40
たまねぎ 40
ごまつな 9
にんにく 0.1
米油 0.7
小麦粉 2.5
牛乳 2.5
牛乳 20
豆乳 20
脱脂粉乳 5
粉チーズ 2
塩 0.8
こしょう 0.02
水 40

●ひじきサラダ
キャベツ 25
スイートコーン(ホール) 10
にんじん 5
ひじき 2
しょうゆ 1
ごま(白) 2
米サラダ油 2.5
ごま油 1
しょうゆ 2.2
砂糖 0.8
酢 2.5
からし 0.04

●グレープゼリー 40

エネルギー 680kcal たんぱく質 26.0g

28 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 豆乳みそ汁

●豚肉のごままぶし
豚肉 45
ごぼう 15
にんじん 10
ごまつな 9
しょうが 1.2
つきこんにゃく 20
ごま(白) 6
しょうゆ 5
砂糖 2.3
みりん 1
酒 2

●豆乳みそ汁
豚肉 6
さつまいも 10
キャベツ 15
だいこん 10
たまねぎ 10
にんじん 8
豆乳 10
淡色辛みそ 6
赤色辛みそ 2
削り節・水 100

エネルギー 642kcal たんぱく質 25.8g

29 はいがごはん 牛乳 ツナそばろ おひたし 呉汁

●ツナそばろ
まぐろ油漬(フレーク) 40
凍り豆腐(細) 3
にんじん 15
しょうが 0.8
しょうゆ 2
砂糖 1.5
酒 1
水 3

●呉汁
だいず(水煮) 20
油揚げ 5
だいこん 15
ねぎ 10
ごぼう 10
にんじん 8
淡色辛みそ 6
赤色辛みそ 2
削り節・水 120

エネルギー 658kcal たんぱく質 27.5g