

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

給食費に関するご案内

6月期の口座振替は6月29日(水)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>



給食の衛生

手洗い

石けんをあわだてて、指の間や手首までしっかり洗いましょう。



机の準備

机の上をきちんと片付け、机の上をふきましよう。

教室の準備

窓を開け、換気をして目立つごみを拾いましょう。

水

1 丸パン 牛乳 コロッケ ポイルドキャベツ 卵とトマトのスープ

Table listing ingredients and amounts for menu item 1, including items like コロッケ, 揚げ油, 豚肉, etc.

エネルギー 609kcal たんぱく質 26.4g

木

トマト

トマトは、初夏から夏にかけておいしい野菜です。トマトの赤色のもと「リコピン」といい、「リコピン」には、体を元気に保ち生活習慣病を予防するはたらきがあります。



金

3 ごはん 牛乳 ツナそぼろ うまうま健康ビーマン炒め 豚汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 3, including items like ツナそぼろ, うまうま健康ビーマン炒め, etc.

エネルギー 692kcal たんぱく質 30.1g

月

火

6 麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ みそ汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 6.

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.5g

7 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

Table listing ingredients and amounts for menu item 7.

エネルギー 613kcal たんぱく質 27.0g

8 ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 すまし汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 8.

エネルギー 642kcal たんぱく質 31.0g

9 ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン グレーゼリー

Table listing ingredients and amounts for menu item 9.

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.0g

10 麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 ぶどう豆 みそ汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 10.

エネルギー 599kcal たんぱく質 26.6g

13 はいがごはん 牛乳 中華丼の具 中華あえ

Table listing ingredients and amounts for menu item 13.

エネルギー 597kcal たんぱく質 25.8g

14 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

Table listing ingredients and amounts for menu item 14.

エネルギー 646kcal たんぱく質 26.1g

15 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ 呉汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 15.

エネルギー 657kcal たんぱく質 27.3g

16 ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ

Table listing ingredients and amounts for menu item 16.

エネルギー 578kcal たんぱく質 22.6g

17 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 17.

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.8g

20 はいがパン 牛乳 チリコンカン アスパラガスのソテー アップルコンポート

Table listing ingredients and amounts for menu item 20.

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.4g

21 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ きんぴら 沢煮椀

Table listing ingredients and amounts for menu item 21.

エネルギー 600kcal たんぱく質 22.2g

22 麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 塩ちゃんこ汁 焼きのり

Table listing ingredients and amounts for menu item 22.

エネルギー 590kcal たんぱく質 27.1g

23 コッペパン あんずジャム 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ

Table listing ingredients and amounts for menu item 23.

エネルギー 579kcal たんぱく質 27.5g

24 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳

Table listing ingredients and amounts for menu item 24.

エネルギー 695kcal たんぱく質 21.4g

27 チーズパン 牛乳 ホキフライ ラタトゥイユ コーンスープ

Table listing ingredients and amounts for menu item 27.

エネルギー 684kcal たんぱく質 32.9g

28 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

Table listing ingredients and amounts for menu item 28.

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.5g

29 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

Table listing ingredients and amounts for menu item 29.

エネルギー 648kcal たんぱく質 23.7g

30 はいがごはん 牛乳 カレーピラフの具 クリームスープ メロン

Table listing ingredients and amounts for menu item 30.

エネルギー 617kcal たんぱく質 25.2g



献立表の見方

※一人分の目安量(g)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

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

給食費に関するご案内
6月期の口座振替は6月29日(水)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>



給食の衛生
手洗い
机の準備
教室の準備

水
1 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

木
トマト
トマトは、初夏から夏にかけておいしい野菜です。

金
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

月
6 チーズパン 牛乳
ホキフライ ラタトゥイユ
コーンスープ

火
7 ごはん 牛乳
チンジャオロースー
スーラータン グレーゼリー

水
8 はいがごはん 牛乳
カレーピラフの具
クリームスープ メロン

木
9 コッパン あんずジャム 牛乳
変わり五目豆
まわかめスープ

金
10 はいがごはん 牛乳
中華丼の具
中華あえ

土
13 麦ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
塩ちゃんこ汁 焼きのり

日
14 ごはん 牛乳
ちくわの磯辺揚げ
きんぴら 沢煮椀

月
15 はいがパン 牛乳
チリコンカーン アスパラガスのソテー
アップルコンポート

火
16 麦ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ みそ汁

水
17 ごはん 牛乳
ツナをぼろ
うまうま健康ピーマン炒め 豚汁

木
20 ごはん 牛乳
かつおのあんかけ
即席漬 すまし汁

金
21 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

土
22 麦ごはん 牛乳
鶏ごぼうごはんの具
ぶどう豆 みそ汁

日
23 ごはん 牛乳
ジャガマポ
中華スープ

月
24 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

火
27 麦ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ 呉汁

水
28 はいがごはん ポークカレー
ごま酢あえ
ブルーンはっこう乳

木
29 丸パン 牛乳
コロッケ ポイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

金
30 ごはん 牛乳
さばのみそ煮
とうがんのすまし汁

献立表の見方
※一人分の目安量(g)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。

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

給食費に関するご案内

6月期の口座振替は6月29日(水)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>



給食の衛生

手洗い

石けんをあわだてて、指の間や手首までしっかり洗いましょう。



参考:給食指導の手引

机の準備

机の上をきちんと片付け、机の上をふきましよう。

教室の準備

窓を開け、換気をして目立つごみを拾いましよう。

水

1 ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン グレーゼリー

Table listing ingredients and amounts for menu item 1, including chicken, soybean curd, and various seasonings.

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.0g

木

トマト

トマトは、初夏から夏にかけておいしい野菜です。トマトの赤色のもと「リコピン」といい、「リコピン」には、体を元気に保ち生活習慣病を予防するはたらきがあります。今月は、卵とトマトのスープに旬のトマトを使用しています。



金

3 チーズパン 牛乳 ホキフライ ラタトゥイユ コーンスープ

Table listing ingredients and amounts for menu item 3, including chicken, corn soup, and various vegetables.

エネルギー 684kcal たんぱく質 32.9g

月

火

6 麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 ぶどう豆 みそ汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 6, including chicken, soybean curd, and miso soup.

エネルギー 599kcal たんぱく質 26.6g

7 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳

Table listing ingredients and amounts for menu item 7, including pork curry, sesame dressing, and blueberry milk.

エネルギー 695kcal たんぱく質 21.4g

8 コップパン あんずジャム 牛乳 変わり五目豆 変わりかめスープ

Table listing ingredients and amounts for menu item 8, including apple jam, five-eye bean soup, and various vegetables.

エネルギー 579kcal たんぱく質 27.5g

9 ごはん 牛乳 ツナそぼろ うまうま健康ビーマン炒め 豚汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 9, including tuna, umami beef, and pork soup.

エネルギー 692kcal たんぱく質 30.1g

10 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

Table listing ingredients and amounts for menu item 10, including bibimbab, hijiki namul, and harusame soup.

エネルギー 648kcal たんぱく質 23.7g

13 はいがパン 牛乳 チリコンカーン アスパラガスのソテー アップルコンポート

Table listing ingredients and amounts for menu item 13, including chicken, asparagus, and apple compote.

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.4g

14 はいがごはん 牛乳 カレーピラフの具 クリームスープ メロン

Table listing ingredients and amounts for menu item 14, including curry pilaf, cream soup, and melon.

エネルギー 617kcal たんぱく質 25.2g

15 麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ みそ汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 15, including hijiki, sea bream, and miso soup.

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.5g

16 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 16, including mackerel, sea breeze dressing, and tonkatsu soup.

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.8g

17 丸パン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ

Table listing ingredients and amounts for menu item 17, including croquette, boiled cabbage, and egg and tomato soup.

エネルギー 609kcal たんぱく質 26.4g

20 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

Table listing ingredients and amounts for menu item 20, including chicken, cucumber, and soybean curd.

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.5g

21 はいがごはん 牛乳 中華丼の具 中華あえ

Table listing ingredients and amounts for menu item 21, including Chinese bowl, dressing, and various vegetables.

エネルギー 597kcal たんぱく質 25.8g

22 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

Table listing ingredients and amounts for menu item 22, including spaghetti, hijiki salad, and cheese.

エネルギー 646kcal たんぱく質 26.1g

23 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ 呉汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 23, including salmon, sesame dressing, and soybean soup.

エネルギー 657kcal たんぱく質 27.3g

24 ごはん 牛乳 ジャガマールー 中華スープ

Table listing ingredients and amounts for menu item 24, including potato, Chinese soup, and various vegetables.

エネルギー 578kcal たんぱく質 22.6g

27 ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 すまし汁

Table listing ingredients and amounts for menu item 27, including bonito, pickles, and miso soup.

エネルギー 642kcal たんぱく質 31.0g

28 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(赤肉) 1/8個

Table listing ingredients and amounts for menu item 28, including macaroni, cabbage salad, and melon.

エネルギー 613kcal たんぱく質 27.0g

29 麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 塩ちゃんこ汁 焼きのり

Table listing ingredients and amounts for menu item 29, including pork, salted chicken, and nori.

エネルギー 590kcal たんぱく質 27.1g

30 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ きんぴら 沢煮椀

Table listing ingredients and amounts for menu item 30, including chikuwa, kinpira, and zenuchi bowl.

エネルギー 600kcal たんぱく質 22.2g



献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校・中学生の数値です。 ※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

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

給食費に関するご案内

6月期の口座振替は6月29日(水)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>



給食の衛生

手洗い

石けんをあわだてて、指の間や手首までしっかり洗いましょう。



参考:給食指導の手引

机の準備

机の上をきちんと片付け、机の上をふきましよう。

教室の準備

窓を開け、換気をして目立つごみを拾いましょう。

水

1 チーズパン 牛乳
ホキフライ ラタトゥイユ
コーンスープ

Ingredient list for item 1 including items like ホキフライ, ラタトゥイユ, コーンスープ, etc.

エネルギー 684kcal たんぱく質 32.9g

木

トマト

トマトは、初夏から夏にかけておいしい野菜です。トマトの赤色のもと「リコピン」といい、「リコピン」には、体を元気に保ち生活習慣病を予防するはたらきがあります。今月は、卵とトマトのスープに旬のトマトを使用しています。



金

3 麦ごはん 牛乳
鶏ごぼうごはんの具
ぶどう豆 みそ汁

Ingredient list for item 3 including items like 鶏ごぼうごはんの具, ぶどう豆, みそ汁, etc.

エネルギー 599kcal たんぱく質 26.6g

月

火

6 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

Ingredient list for item 6 including items like スパゲティミートソース, ひじきサラダ, チーズ, etc.

エネルギー 646kcal たんぱく質 26.1g

7 ごはん 牛乳
ツナそぼろ
うまうま健康ビーマン炒め 豚汁

Ingredient list for item 7 including items like ツナそぼろ, うまうま健康ビーマン炒め, 豚汁, etc.

エネルギー 692kcal たんぱく質 30.1g

8 ごはん 牛乳
チンジャオロースー
スーラータン グレープゼリー

Ingredient list for item 8 including items like チンジャオロースー, スーラータン, グレープゼリー, etc.

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.0g

9 ごはん 牛乳
さばのみそ煮 磯香あえ
とうがんのすまし汁

Ingredient list for item 9 including items like さばのみそ煮, 磯香あえ, とうがんのすまし汁, etc.

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.8g

10 コップパン あんずジャム 牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ

Ingredient list for item 10 including items like あんずジャム, わり五目豆, 茎わかめスープ, etc.

エネルギー 579kcal たんぱく質 27.5g

13 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

Ingredient list for item 13 including items like ポークカレー, ごま酢あえ, ブルーんはっこう乳, etc.

エネルギー 695kcal たんぱく質 21.4g

14 ごはん 牛乳
かつおのあんかけ
即席漬 すまし汁

Ingredient list for item 14 including items like かつおのあんかけ, 即席漬, すまし汁, etc.

エネルギー 642kcal たんぱく質 31.0g

15 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

Ingredient list for item 15 including items like ビビンバ(肉), ビビンバ(ひじきのナムル), はるさめスープ, etc.

エネルギー 648kcal たんぱく質 23.7g

16 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

Ingredient list for item 16 including items like マカロニのクリーム煮, キャベツサラダ, メロン, etc.

エネルギー 613kcal たんぱく質 27.0g

17 麦ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ 呉汁

Ingredient list for item 17 including items like いわしのかば焼き, ごまじょうゆあえ, 呉汁, etc.

エネルギー 657kcal たんぱく質 27.3g

20 はいがごはん 牛乳
中華丼の具
中華あえ

Ingredient list for item 20 including items like 中華丼の具, 中華あえ, etc.

エネルギー 597kcal たんぱく質 25.8g

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

Ingredient list for item 21 including items like 肉じゃが, きゅうりの梅肉あえ, だいずとじゃこの炒り煮, etc.

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.5g

22 麦ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ みそ汁

Ingredient list for item 22 including items like ひじきごはんの具, きびなごフライ, みそ汁, etc.

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.5g

23 はいがパン 牛乳
チリコンカーン アスパラガスのソテー
アップルコンポート

Ingredient list for item 23 including items like チリコンカーン, アスパラガスのソテー, アップルコンポート, etc.

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.4g

24 ごはん 牛乳
ちくわの磯辺揚げ
きんぴら 沢煮焼

Ingredient list for item 24 including items like ちくわの磯辺揚げ, きんぴら, 沢煮焼, etc.

エネルギー 600kcal たんぱく質 22.2g

27 麦ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
塩ちゃんこ汁 焼きのり

Ingredient list for item 27 including items like 豚肉のごままぶし, 塩ちゃんこ汁, 焼きのり, etc.

エネルギー 590kcal たんぱく質 27.1g

28 ごはん 牛乳
ジャガマポ
中華スープ

Ingredient list for item 28 including items like ジャガマポ, 中華スープ, etc.

エネルギー 578kcal たんぱく質 22.6g

29 はいがごはん 牛乳
カレーピラフの具
クリームスープ メロン

Ingredient list for item 29 including items like カレーピラフの具, クリームスープ, メロン, etc.

エネルギー 617kcal たんぱく質 25.2g

30 丸パン 牛乳
コロック ポイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

Ingredient list for item 30 including items like コロック, ポイルドキャベツ, 卵とトマトのスープ, etc.

エネルギー 609kcal たんぱく質 26.4g



献立表の見方

※一人分の目安量(g)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