

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

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月30日(月)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



月

2

ごはん ぎゅうにゅうにぎかな いそかあえ こじる

●煮魚

さば 60

しょうが 1.5

しょうゆ 3

砂糖 2.9

酢 1.5

酒 2.5

水 6.5

●磯香あえ

キャベツ 50

きざみのり 0.3

しょうゆ 1.5

塩 0.1

●呉汁

だいず(水煮) 20

油揚げ 5

だいこん 10

ねぎ 10

ごぼう 8

にんじん 8

淡色辛みそ 5.5

赤色辛みそ 2

削り節・水 110

エネルギー 628kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g

火

3

ロールパン ぎゅうにゅうソース焼きそば ちゅうかあえ

●ソース焼きそば

むし中華めん 45

揚げ油(米油) 20

豚肉 10

いか(短冊) 1

酒 50

キャベツ 40

もやし 30

たまねぎ 15

にんじん 5

にら 0.2

青のり 0.7

米油 5

中濃ソース 8

ウスターソース 0.4

塩 0.02

●中華あえ

だいこん 40

にんじん 5

ごま(白) 2

しょうゆ 1.7

砂糖 0.8

酢 2

塩 0.1

ごま油 0.2

エネルギー 564kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.1g

水

4

はいがごはん ポークカレー ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー

豚肉 20

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

●甘酢あえ

きゅうり 10

切干だいこん 5

しょうゆ 3

砂糖 2

酢 3

塩 0.1

●ブルーンはっこう乳

200ml

エネルギー 669kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.2g

木

5

むぎごはん ぎゅうにゅうおやごこんのく みそしる

●親子丼の具

鶏卵 25

鶏肉 25

凍り豆腐(細) 40

たまねぎ 3

にんじん 4

しょうゆ 1.3

砂糖 1.5

みりん 0.6

塩 0.1

削り節・水 10

●みそ汁

じゃがいも 20

たまねぎ 20

ごまつな 9

淡色辛みそ 5.5

赤色辛みそ 1.5

削り節・水 110

●黒みつかん

含蜜糖 7

粉寒天 0.2

水 4

きな粉 2

砂糖 0.6

塩 0.01

エネルギー 596kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.0g

金

6

ごはん ぎゅうにゅうはるまき ゆでやすい タンタンスープ

●春巻

春巻 60

揚げ油(米油)

●ゆで野菜

もやし 40

にんじん 5

ごま油 0.2

塩 0.25

●タンタンスープ

豚肉(ひき) 10

キャベツ 25

にんじん 10

ねぎ 10

ごまつな 9

しょうが 5

しょうゆ 0.3

にんにく 0.2

はるまき 0.5

ごま油 0.2

トウバンジャン 2.5

しょうゆ(白) 1

しょうゆ 3

淡色辛みそ 0.3

酒 0.5

豚ガラスープ 10

水 90

エネルギー 628kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.7g

よこはま学校食育財団主催

おやこ りょうりきょうしつ あんない

親子料理教室のご案内

給食人気を作ろう

メニューを

●開催日 11月11日(土)

●会場 横浜市技能文化会館

午前 3〜6年生 午後 1・2年生

ベイスターズ 手作りおやつ

青星寮カレー楼

よこはま学校食育財団 親子料理教室

検索

16

ごはん ぎゅうにゅうツナそばろ あげだいず さわにわん

●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

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

●沢煮碗

豚肉(細) 10

だいこん 10

ねぎ 10

にんじん 8

えのきたけ 8

みずな 5

しょうが 0.3

しょうゆ 1

塩 0.7

でんぶん 0.5

削り節・だし昆布・水 120

エネルギー 645kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.0g

17

ごはん ぎゅうにゅうチキンライスのく クリームスープ りんご

●チキンライスの具

鶏肉 30

ワイン(白) 0.5

たまねぎ 50

にんじん 15

エリンギ 5

米油 0.7

トマトケチャップ 20

トマトピューレー 5

ウスターソース 1.5

塩 0.3

こしょう 0.01

●クリームスープ

豚肉 10

じゃがいも 20

たまねぎ 20

スイートコーン(ホール) 10

ごまつな 9

にんじん 5

米油 0.7

牛乳 30

豆乳 30

脱脂粉乳 2

塩 0.7

こしょう 0.01

チキンブイヨン 15

水 25

●りんご

1/6個

エネルギー 662kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.8g

18

はいがパン ぎゅうにゅうチリコンカーン わかめサラダ

●チリコンカーン

牛肉(ひき) 20

だいず 17

たまねぎ 60

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

塩 0.5

こしょう 0.02

チリパウダー 0.25

水 10

●わかめサラダ

えのきたけ 80

ねぎ 7

しょうゆ 2.5

砂糖 1.2

みりん 0.8

でんぶん 0.4

水 8

●きんぴら

ごぼう 20

にんじん 15

ごま(白) 2

ごま油 0.5

しょうゆ 2

砂糖 1

エネルギー 605kcal たんぱく質 28.7g 脂質 23.1g

19

ごはん ぎゅうにゅうハンバーグわふうソース きんぴら かきたまじる

●ハンバーグ和風ソース

ハンバーグ(ひきぎ入り) 80

えのきたけ 8

ねぎ 7

しょうゆ 1.2

砂糖 0.8

みりん 0.4

でんぶん 0.4

水 8

●かきたま汁

鶏卵 15

絹ごし豆腐 15

ねぎ 10

ごまつな 9

しょうゆ 0.8

塩 0.7

でんぶん 1

削り節・だし昆布・水 110

●きんぴら

ごぼう 20

にんじん 15

ごま(白) 2

ごま油 0.5

しょうゆ 2

砂糖 1

エネルギー 617kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.3g

20

ごはん ぎゅうにゅうひじきごはんのぐ ししゃもフライ ぶたじる

●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 1.3

みりん 0.5

酒 0.5

削り節・水 10

●豚汁

木綿豆腐 20

豚肉 10

だいこん 15

ごまつな 9

ねぎ 8

ごぼう 8

にんじん 5

淡色辛みそ 6

赤色辛みそ 2

削り節・水 110

●ししゃもフライ

ししゃもフライ 2本

揚げ油(米油) 0.1

塩

エネルギー 644kcal たんぱく質 25.7g 脂質 23.2g

23

むぎごはん ぎゅうにゅうむぎごはん からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが

豚肉 30

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 5.5

砂糖 2.2

みりん 1

塩 0.1

水 5

●からししょうゆあえ

もやし 45

ごまつな 9

しょうゆ 1.8

からし 0.04

塩 0.05

●だいずとじゃこの炒り煮

だいず(水煮) 13

ちりめんじゃこ 2

ごま(白) 2

米油 0.2

しょうゆ 1

砂糖 0.7

酒 1

水 0.8

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.5g

24

あげパン ぎゅうにゅうあざいのスープに みかん

●あげパン

コッペパン 87

揚げ油(米油) 3

グラニュー糖 3

塩 0.01

●野菜のスープ煮

豚肉(厚) 20

じゃがいも 50

キャベツ 40

たまねぎ 35

にんじん 20

パセリ 0.4

塩 0.9

黒こしょう 0.02

チキンブイヨン 10

水 55

●みかん

1個

エネルギー 594kcal たんぱく質 22.7g 脂質 20.9g

25

むぎごはん ぎゅうにゅうぶたにくのごまぶし けんちんじる なつとう

●豚肉のごまぶし

豚肉 40

ごぼう 15

にんじん 10

ごまつな 9

しょうが 1.2

つきこんにやく 15

ごま(白) 6

しょうゆ 4

砂糖 2

みりん 2

酒 2

●けんちん汁

木綿豆腐 25

油揚げ 5

だいこん 15

ねぎ 10

にんじん 8

ごま油 0.5

しょうゆ 4

塩 0.35

削り節・だし昆布・水 120

●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 649kcal たんぱく質 30.3g 脂質 23.3g

26

ロールパン ぎゅうにゅうかわりごもくまめ わかめスープ

●変わり五目豆

だいず(水煮) 37

豚肉 15

凍り豆腐 3

じゃがいも 50

揚げ油(米油) 15

ピーマン 5

こんにやく 10

米油 0.5

しょうゆ 0.5

砂糖 2

みりん 0.8

水 20

●わかめスープ

木綿豆腐 20

もやし 15

ねぎ 10

にんじん 5

わかめ(生) 3

しょうゆ 0.8

塩 0.65

こしょう 0.02

ごま油 0.2

チキンブイヨン 15

削り節・水 95

エネルギー 563kcal たんぱく質 26.1g 脂質 24.0g

27

ごはん ぎゅうにゅうあきあじごはんのぐ さつまいとくりのあまに すましじる

●秋味ごはんの具

さけ(フレーク) 20

凍り豆腐(細) 3

にんじん 10

しめじ 8

米油 0.5

しょうゆ 2

砂糖 0.7

みりん 0.9

酒 1

塩 0.2

削り節・水 10

●すまし汁

絹ごし豆腐 20

すずり卵(缶) 18

ねぎ 10

ごまつな 9

にんじん 8

しょうゆ 1

酒 0.7

塩 1

削り節・だし昆布・水 110

●さつまいと栗の甘煮

さつまいも 40

栗(蒸し) 15

砂糖 3

エネルギー 602kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.7g

30

むぎごはん ぎゅうにゅうふくめに おひたし のりのつくだに

●ふくめ煮

鶏肉 30

うずら卵(缶) 20

凍り豆腐 5

さといも 40

にんじん 20

しょうゆ 4.5

砂糖 1.8

みりん 1.5

酒 1

塩 0.2

削り節・水 30

●おひたし

キャベツ 45

ごまつな 9

しょうゆ 1.4

塩 0.1

●のりのつくだ煮

きざみのり 1.5

しょうゆ 2.2

砂糖 0.1

みりん 2.5

削り節・水 15

エネルギー 582kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.8g

31

ごはん ぎゅうにゅういわしのかばやき ごまじょうゆあえ さつまじる

●いわしのかば焼き

いわし 2枚

でんぶん 2

米粉 1

揚げ油(米油) 0.5

しょうゆ 0.5

砂糖 3

みりん 1.4

でんぶん 0.3

水 8

●さつま汁

鶏肉 10

油揚げ 5

さつまいも 20

だいこん 10

にんじん 10

ねぎ 8

ごぼう 8

淡色辛みそ 6

赤色辛みそ 2

削り節・水 110

●ごまじょうゆあえ

もやし 30

ごまつな 10

ごま(白) 3

しょうゆ 1.4

塩 0.1

エネルギー 674kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.4g

赤の食べ物

赤の食べ物は、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には、肉、魚、大豆、大豆製品、卵、牛乳、乳製品などがあり、筋肉や血、骨や歯などをつくるもとになります。

からだ 赤の食べ物

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品

からだ 肉、

エネルギー 628kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g

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

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月30日(月)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



月

2	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき	ごまじょうゆあえ	さつまじる
●いわしのかば焼き	2枚	鶏肉	10	●さつま汁	
いなし	2枚	油揚げ	5	油揚げ	10
でんぶん	1	さつまいも	20	だいこん	10
米粉	1	にんじん	10	ねぎ	10
揚げ油(米油)	0.5	ごぼう	8	ごぼう	10
しょうが	3	淡色辛みそ	6	淡色辛みそ	6
しょうゆ	2	赤色辛みそ	2	削り節・水	110
砂糖	3				
みりん	1.4				
でんぶん	0.3				
水	8				
●ごまじょうゆあえ					
もやし	30				
ごまつな	10				
ごま(白)	3				
しょうゆ	1.4				
塩	0.1				
エネルギー	674kcal	たんぱく質	27.1g	脂質	21.4g

火

3	ごはん	ぎゅうにゅう	にさかな	いそかあえ	こじる
●煮魚	60	●呉汁	20		
さば	1.5	だいず(水煮)	5		
しょうが	3	油揚げ	10		
しょうゆ	2.9	だいこん	10		
砂糖	1.5	ねぎ	8		
酢	2.5	ごぼう	8		
酒	6.5	にんじん	5.5		
水		淡色辛みそ	2		
●磯香あえ	50	赤色辛みそ	110		
キャベツ	0.3	削り節・水			
きざみのり	1.5				
しょうゆ	0.1				
塩					
エネルギー	628kcal	たんぱく質	30.3g	脂質	22.1g

水

4	ぶどうパン	ぎゅうにゅう	きのこスパゲティ	コーンサラダ	チーズ
●きのこスパゲティ	30	●コーンサラダ	35		
スパゲティ	20	キャベツ	15		
まぐろ油漬(フレーク)	50	スイートコーン(ホール)	10		
たまねぎ	10	きゅうり	4		
しめじ	10	米サラダ油	0.3		
えのきたけ	9	砂糖	2		
ほうれんそう	0.2	酢	0.3		
にんにく	0.7	こしょう	0.02		
オリーブ油	2	からし	0.03		
しょうゆ	0.6	●チーズ	15		
塩	0.03				
黒こしょう					
エネルギー	626kcal	たんぱく質	25.9g	脂質	25.0g

木

5	ごはん	ぎゅうにゅう	はるまき	ゆでやさい	タンタンスープ
●春巻	60	●タンタンスープ	10		
春巻	10	豚肉(ひき)	25		
揚げ油(米油)	10	キャベツ	10		
●ゆで野菜	40	にんじん	10		
もやし	5	ねぎ	5		
にんじん	0.2	ごまつな	0.3		
ごま油	0.25	しめじ	0.2		
塩		しょうが	3		
		にんにく	0.5		
		はるさめ	2.5		
		ごま油	1		
		トウバンジャン	3		
		ごま(白)	0.3		
		酒	0.5		
		塩	10		
		豚ガラスープ	90		
		水			
エネルギー	628kcal	たんぱく質	20.5g	脂質	20.7g

金

6	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ	わふうソース	きんぴら	かきたまじる
●ハンバーグ和風ソース	80	酒	0.5			
ハンバーグ(ひき入り)	8	水	3			
えのきたけ	7	●かきたま汁				
ねぎ	2.5	鶏卵	15			
しょうゆ	1.2	絹ごし豆腐	15			
砂糖	0.8	ねぎ	10			
みりん	0.4	ごまつな	9			
でんぶん	8	しょうゆ	0.8			
水	20	塩	0.7			
●きんぴら	15	でんぶん	1			
ごぼう	2	削り節・だし昆布・水	110			
にんじん	0.5					
ごま(白)	2					
ごま油	0.5					
しょうゆ	2					
砂糖	1					
エネルギー	617kcal	たんぱく質	27.7g	脂質	18.3g	

よこはま学校食育財団主催
親子料理教室のご案内
給食人気メニューを作ろう
開催日 11月11日(土)
会場 横浜市技能文化会館
午前 3～6時 午後 1・2時
ベイスターズ 手作りおやつ
青星寮カレー他
よこはま学校食育財団 親子料理教室 検索

10	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのあんかけ	そくせきづけ	みそじる
●かつおのあんかけ	45	●即席漬	40		
かつお(角)	5	キャベツ	10		
凍り豆腐	5	きゅうり	1		
でんぶん	1	しょうゆ	0.2		
揚げ油(米油)	4.2	●みそ汁	25		
しょうが	2.5	だいこん	10		
しょうゆ	1.5	ねぎ	2		
砂糖	1	わかめ(生)	1.5		
みりん	0.4	淡色辛みそ	5.5		
水	15	赤色辛みそ	1.5		
		削り節・水	120		
エネルギー	613kcal	たんぱく質	27.6g	脂質	19.5g

11	むぎごはん	ぎゅうにゅう	おやこんど	みそじる	くらみつかん
●親子丼の具	25	●みそ汁	20		
鶏卵	25	じゃがいも	20		
鶏肉	3	たまねぎ	9		
凍り豆腐(細)	40	ごまつな	5.5		
たまねぎ	10	淡色辛みそ	1.5		
にんじん	4.3	赤色辛みそ	110		
しょうゆ	1.5	削り節・水			
砂糖	0.6	●黒みつかん	7		
みりん	0.1	含蜜糖	0.2		
塩	10	粉寒天	40		
削り節・水		きな粉	2		
		水	0.6		
		砂糖	0.01		
		塩			
エネルギー	596kcal	たんぱく質	26.0g	脂質	16.0g

12	ロールパン	ぎゅうにゅう	ソース焼きそば	中華あえ	ちゅうかあえ
●ソース焼きそば	45	●中華あえ	40		
むし中華めん	5	だいこん	5		
揚げ油(米油)	20	にんじん	2		
豚肉	10	ごま(白)	1.7		
いか(短冊)	1	しょうゆ	0.8		
酒	50	砂糖	2		
キャベツ	40	酢	0.1		
もやし	30	塩	0.2		
たまねぎ	15	ごま油			
にんじん	5				
にら	0.2				
青のり	0.7				
米油	5				
中濃ソース	8				
ウスターソース	0.4				
塩	0.02				
こしょう					
エネルギー	564kcal	たんぱく質	22.9g	脂質	23.1g

13	はいがごはん	あまずあえ	ポークカレー	ブルーんはっこう乳	あまずあえ
●ポークカレー	20	きゅうり	10		
豚肉	50	切干しだいこん	5		
じゃがいも	65	しょうゆ	3		
たまねぎ	20	砂糖	2		
にんじん	0.2	酢	0.1		
しょうが	0.1	塩			
にんにく	0.7	●ブルーんはっこう乳	200ml		
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				
エネルギー	669kcal	たんぱく質	19.7g	脂質	13.2g

16	ごはん	ぎゅうにゅう	ひじきごはん	のぐ	ししゃもフライ	ぶたじる
●ひじきごはんの具	5	●豚汁	20			
油揚げ	3	木綿豆腐	10			
凍り豆腐(細)	10	豚肉	15			
にんじん	2	だいこん	9			
ひじき	2	ごまつな	8			
ごま(白)	0.5	ねぎ	8			
米油	3.5	ごぼう	5			
しょうゆ	1.3	にんじん	6			
砂糖	0.5	淡色辛みそ	2			
みりん	0.5	赤色辛みそ	110			
酒	0.5	削り節・水				
削り節・水	10					
●ししゃもフライ	2本					
ししゃもフライ	0.1					
揚げ油(米油)						
塩						
エネルギー	644kcal	たんぱく質	25.7g	脂質	23.2g	

17	ごはん	ぎゅうにゅう	サンマーどん	のぐ	にらたまスープ	りんご
●サンマー丼の具	20	●にらたまスープ	20			
豚肉(細)	35	豚肉	20			
木綿豆腐	20	木綿豆腐	15			
鶏卵	10	鶏卵	7			
たまねぎ	6	はるさめ	2			
ごまつな	0.7	しょうゆ	1.5			
米油	3	酒	0.3			
しょうゆ	0.2	砂糖	0.7			
塩	0.2	黒こしょう	0.02			
こしょう	0.02	でんぶん	1			
ごま油	0.3	ごま油	0.3			
でんぶん	2	豚ガラスープ	15			
豚ガラスープ	3	水	100			
水	5	●りんご	1/8個			
エネルギー	575kcal	たんぱく質	24.3g	脂質	17.4g	

18	むぎごはん	ぎゅうにゅう	にらたま	のぐ	だいずとじゃこのいりに
●肉じゃが	30	●からししょうゆあえ	45		
じゃがいも	65	もやし	9		
たまねぎ	55	ごまつな	1.8		
にんじん	20	しょうゆ	0.04		
しらたき	30	からし	0.05		
米油	0.7	塩			
しょうゆ	5.5	●だいずとじゃこの炒り煮	13		
砂糖	2.2	だいず(水煮)	2		
みりん	1	ちりめんじゃこ	2		
塩	0.1	ごま(白)	2		
水	5	米油	0.2		
		しょうゆ	1		
		砂糖	0.7		
		酒	1		
		水	0.8		
エネルギー	590kcal	たんぱく質	24.7g	脂質	15.5g

19	くらパン	ぎゅうにゅう	さけのクリームシチュー	ひじきサラダ	ひじきサラダ
●さけのクリームシチュー	30	●ひじきサラダ	30		
さけ(角)	2	キャベツ	10		
ワイン(白)	40	スイートコーン(ホール)	2		
じゃがいも	40	ひじき	1		
たまねぎ	40	しょうゆ	2		
ごまつな	9	ごま(白)	2		
にんにく	0.1	米サラダ油	2.5		
米油	0.7	ごま油	1		
小麦粉	2	しょうゆ	2		
バター	20	砂糖	0.7		
牛乳	20	酢	2.5		
豆乳	20	からし	0.04		
脱脂粉乳	5				
粉チーズ	2				
塩	0.75				
こしょう	0.02				
水	30				
エネルギー	599kcal	たんぱく質	26.6g	脂質	24.1g

20	ごはん	ぎゅうにゅう	ツナそぼろ	あけだいず	さわにわん
●ツナそぼろ	20	●沢庵碗	10		
まぐろ油漬(フレーク)	20	豚肉(細)	10		
まぐろ水煮(フレーク)	3	だいこん	10		
凍り豆腐(細)	15	ねぎ	8		
にんじん	0.8	にんじん	5		
しょうが	2	えのきたけ	0.3		
しょうゆ	1.5	みずな	1		
砂糖	1	しょうが	0.7		
酒	3	塩	0.5		
水	30	でんぶん	120		
●揚げだいず	30	削り節・だし昆布・水			
だいず(水煮)	3				
でんぶん	0.1				
揚げ油(米油)					
塩					
エネルギー	645kcal	たんぱく質	28.1g	脂質	21.0g

23	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ふくめに	おひたし	のりのつくだに
●ふくめ煮	30	●おひたし	45		
鶏肉	20	キャベツ	9		
うずら卵(缶)	5	ごまつな	1.4		
凍り豆腐	40	しょうゆ	0.1		
さといも	20	塩			
にんじん	4.5	●のりのつくだ煮	1.5		
しょうゆ	1.8	きざみのり	2.2		
砂糖	1.5	しょうゆ	0.1		
みりん	1	砂糖	2.5		
酒	0.2	みりん	15		
塩	0.2	削り節・水			
削り節・水	30				
エネルギー	582kcal	たんぱく質	26.9g	脂質	16.8g

24	はいがパン		ぎゅうにゅう	
	チリコンカーン		わかれサラダ	
●チリコンカーン		チリパウダー	0.25	
牛肉(ひき)	20	水	10	
だいず	17			
たまねぎ	60	●わかれサラダ	40	
トマト(缶)	35	キャベツ	3	
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			
塩	0.5			
こしょう	0.02			
エネルギー 605kcal たんぱく質 28.7g 脂質 23.1g				

しょくじ ぜんご す かた しょくじ ぜんご す かた くふう
 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
 じょうぶ からだ あか た もの じょうぶ からだ あか た もの し
 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

検索



金

6

はいがごはん

ポークカレー

ブルーンはっこうにゅう

あまずあえ

●ポークカレー

豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	65
にんじん	20
しょうが	0.2
しょうゆ	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

●甘酢あえ

きゅうり	10
切干しだいこん	5
しょうゆ	3
砂糖	2
酢	3
塩	0.1

●ブルーンはっこう乳

200ml

エネルギー 669kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.2g

13	ごはん　ぎゅうにゅう かつおのあんかけ そくせきづけ　みそしる	
	●かつおのあんかけ	●即席漬
	かつお(角)	キャベツ
	45	40
	凍り豆腐	きゅうり
	5	10
	でんぷん	しょうゆ
	5	1
	揚げ油(米油)	塩
	1	0.2
しょうが	●みそ汁	
4.2	だいこん	
2.5	ねぎ	
砂糖	わかめ(生)	
1.5	2	
みりん	淡色辛みそ	
1	5.5	
酒	赤色辛みそ	
0.4	1.5	
でんぷん	削り節・水	
15	120	
水		

エネルギー **613kcal** たんぱく質 **27.6g** 脂質 **19.5g**

20		ロールパン ソースやきそば ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう う
●	ソース焼きそば	中華あえ	
むし中華めん	45	だいこん	40
揚げ油(米油)		にんじん	5
豚肉	20	ごま(白)	2
いか(短冊)	10	しょうゆ	1.7
酒	1	砂糖	0.8
キャベツ	50	酢	2
もやし	40	しょうゆ	0.1
たまねぎ	30	ごま油	0.2
にんじん	15		
にら	5		
青のり	0.2		
米油	0.7		
中濃ソース	5		
ウスターソース	8		
塩	0.4		
こしょう	0.02		
エネルギー 564kcal		たんぱく質 22.9g	脂質 23.1g

27 ごはん きゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご	
●チキンライスの具	
鶏肉	30
ワイン(白)	0.5
たまねぎ	50
にんじん	15
エリンギ	5
米油	0.7
トマトクチャップ	0.7
トマトピューレ	5
ウスターソース	1.5
塩	0.3
こしょう	0.01
●クリームスープ	
豚肉	10
じゃがいも	20
たまねぎ	20
スイートコーン(ホール)	10
こまつな	9
にんじん	5
米油	0.7
牛乳	30
豆乳	30
脱脂粉乳	2
塩	0.7
こしょう	0.01
チキンイオン	15
水	25
●りんご 1/6個	
エネルギー 662kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.8g	

あか

赤

た もの

の食べ物

体をつくるもとになる

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には、肉、魚、大豆・
大豆製品、卵、牛乳、乳製品などがあり、筋肉や血、
骨や歯などをつくるもとになります。

参考：バランスイ〜ナワーク（横浜市教育委員会）



バランスイ〜ナ

こんだてびょう
あかた

● 献立表の見方 ●

ひとりぶん
めやすりょう
おふ
えいようりょう

※一人分の目安量(g)及び栄養量

しょうがっこう
ちゅうがくこねん
すうち

は、小学校中学年の数値です。

がっこう
ざっしり
おめいれい
こんだて
か

※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。

はっちょうもと
こういざい
がっこうしよくいいくざいだん

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

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

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月30日(月)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



月

2	くろパン	ぎゅうにゅう	
	さけのクリームシチュー	ひじきサラダ	
●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	30
ワイン(白)	2	スイートコーン(ホール)	10
じゃがいも	40	ひじき	2
たまねぎ	40	しょうゆ	1
こまつな	9	こま(白)	2
にんにく	0.1	米サラダ油	2.5
米油	0.7	こま油	1
小麦粉	2	しょうゆ	2
バター	2	砂糖	0.7
牛乳	20	酢	2.5
豆乳	20	からし	0.04
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	2		
塩	0.75		
こしょう	0.02		
水	30		
エネルギー	599kcal	たんぱく質	26.6g
		脂質	24.1g

火

3

ごはん

ぎゅうにゅう

サンマーどんのく

にらたまスープ

りんご

●サンマー丼の具

豚肉(細)	20
もやし	35
たまねぎ	20
にんじん	10
こまつな	6
米油	0.7
しょうゆ	3
砂糖	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02
ごま油	0.3
でんぶ	2
豚ガラスープ	3
水	5

●にらたまスープ

豚肉	20
木綿豆腐	20
鶏卵	15
にら	7
はるさめ	2
しょうゆ	1.5
酒	0.3
塩	0.7
黒こしょう	0.02
でんぶ	1
ごま油	0.3
豚ガラスープ	15
水	100

●りんご

1/8個

エネルギー

575kcal

たんぱく質

24.3g

脂質

17.4g

水

4	ごはん	ぎゅうにゅう	
	はるまき	ゆでやさい	
	タンタンスープ		
●春巻		●タンタンスープ	
春巻	60	豚肉(ひき)	10
揚げ油(米油)		キャベツ	25
		にんじん	10
		ねぎ	10
●ゆで野菜		こまつな	9
もやし	40	しょうゆ	5
にんじん	5	しめじ	0.3
ごま油	0.2	しょうが	0.2
塩	0.25	にんにく	3
		はるさめ	0.5
		ごま油	0.2
		トウバンジャン	2.5
		ごま(白)	1
		しょうゆ	3
		淡色辛みそ	0.3
		酒	0.5
		塩	10
		豚ガラスープ	90
		水	
エネルギー 628kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.7g			

木

5	むぎごはん	ぎゅうにゅう
	ぶたにくのごまぶし	ぶたにくのごまぶし
	けんちん汁	なつとう
●豚肉のごまぶし	●けんちん汁	
豚肉	木綿豆腐	25
ごぼう	油揚げ	5
にんじん	だいこん	15
こまつな	ねぎ	10
しょうが	にんじん	8
つきこんにやく	ごま油	0.5
ごま(白)	しょうゆ	4
しょうゆ	塩	0.35
砂糖	削り節・だし昆布・水	120
みりん		
酒		
	●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 649kcal たんぱく質 30.3g 脂質 23.3g		

金

6	はいがパン　ぎゅうにゅう チリコンカーン わかめサラダ		
●チリコンカーン	チリパウダー	0.25	
牛肉(ひき)	20	水	10
だいず	17		
たまねぎ	60	●わかめサラダ	40
トマト(缶)	35	キャベツ	3
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(ジェル)	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		
塩	0.5		
こしょう	0.02		
エネルギー 605kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 23.1g			

よこはま学校食育財団主催
親子料理教室のご案内

給食人気メニューを作ろう

●開催日 11月11日(土)

●会場 横浜市技能文化会館

午前 3～6年生 午後 1・2年生

ベイスターズ 手作りおやつ

青星寮カレー他

よこはま学校食育財団 親子料理教室

10	ぶどうパン	ぎゅうにゅう	
	きのこスパゲティ		
	コーンサラダ	チーズ	
●きのこスパゲティ	30	●コーンサラダ	35
スパゲティ	20	キャベツ	15
まぐろ油漬(フレーク)	30	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	50	きゅうり	10
しめじ	10	米サラダ油	4
えのきたけ	10	砂糖	0.3
ほうれんそう	9	酢	2
にんにく	0.2	しょうゆ	0.3
オリーブ油	0.7	こしょう	0.02
しょうゆ	2	からし	0.03
塩	0.6		
黒こしょう	0.03	●チーズ	15
エネルギー 626kcal たんぱく質 25.9g 脂質 25.0g			

11

ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく

ししゃもフライ ぶたじる

●ひじきごはんの具

油揚げ	5
凍り豆腐(細)	3
凍りにんじん	10
ひじき	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.5
砂糖	1.3
みりん	0.5
酒	0.5
削り節・水	10

●ししゃもフライ

ししゃもフライ	2本
揚げ油(米油)	
塩	0.1

●豚汁

木綿豆腐	20
豚肉	10
だいこん	15
こまつな	9
ねぎ	8
ごぼう	8
にんじん	5
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー **644kcal** たんぱく質 **25.7g** 脂質 **23.2g**

12

はいがごはん

ポークカレー

ブルーんはっこうにゅう

●ポークカレー

豚肉	20
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

●甘酢あえ

きゅうり	10
切干しだいこん	5
しょうゆ	3
砂糖	2
酢	3
塩	0.1

●ブルーんはっこう乳

200ml

エネルギー

669kcal

たんぱく質

19.7g

脂質

13.2g

13	ごはん	ぎゅうにゅう	
	いわしのかばやき		
	ごまじょうゆあえ	さつまじる	
●いわしのかば焼き			●さつま汁
いわし	2枚	鶏肉	10
でんぶ	2	油揚げ	5
米粉	1	さつまいも	20
揚げ油(米油)		だいこん	10
しょうが	0.5	にんじん	10
しょうゆ	3	ねぎ	10
砂糖	2	ごぼう	8
みりん	1.4	淡色辛みそ	6
でんぶ	0.3	赤色辛みそ	2
水	8	削り節・水	110
●ごまじょうゆあえ			
もやし	30		
ごま(白)	10		
ごま(黒)	3		
しょうゆ	1.4		
塩	0.1		
エネルギー 674kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.4g			

16	むぎごはん	ぎゅうにゅう	
	ふくめに	おひたし	
	のりのつくだに		
●ふくめ煮		●おひたし	
鶏肉	30	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	1.4
さといも	40	塩	0.1
にんじん	20		
しょうゆ	4.5	●のりのつくだ煮	
砂糖	1.8	きざみのり	1.5
みりん	1.5	しょうゆ	2.2
酒	1	砂糖	0.1
塩	0.2	みりん	2.5
削り節・水	30	削り節・水	15
エネルギー 582kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.8g			

17	ロールパン ソースやきそば ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ソースやきそば
	●ソース焼きそば	●中華あえ
	むし中華めん 揚げ油(米油) 豚肉 いかに(短冊) 酒 キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 青のり 米油 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう	45 20 10 1 50 40 30 15 5 0.2 0.7 5 8 0.4 0.02
だいこん にんじん ごま(白) しょうゆ 砂糖 酢 塩 ごま油	40 5 2 1.7 0.8 2 0.1 0.2	
エネルギー 564kcal		たんぱく質 22.9g
		脂質 23.1g

18	ごはん	ぎゅうにゅう
	ハンバーグ	ハンバーグ
	きんぴら	わかたまじる
●ハンバーグ和風ソース	酒	0.5
ハンバーグ(ひき入り)	水	3
えのきたけ		
ねぎ	●かきたま汁	
しょうゆ	鶏卵	15
砂糖	絹ごし豆腐	15
みりん	ねぎ	10
でんぶ	こまつな	9
水	しょうゆ	0.8
	塩	0.7
●きんぴら	でんぶ	1
ごぼう	削り節、だし昆布・水	110
にんじん		
ごま(白)		
ごま油		
しょうゆ		
砂糖		
エネルギー 617kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.3g		

19	ごはん　ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ　りんご	
	●チキンライスの具	●クリームスープ
	鶏肉　30	豚肉　10
	ワイン(白)　0.5	じゃがいも　20
	たまねぎ　50	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	こまつな　9
	米油　0.7	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　30
	ウスターソース　1.5	豆乳　30
	塩　0.3	脱脂粉乳　2
	こしょう　0.01	塩　0.7
		こしょう　0.01
		チキンブイヨン　15
		水　25
	●りんご	1/6個
エネルギー　662kcal　たんぱく質　26.9g　脂質　16.8g		

20	ごはん	ぎゅうにゅう	
	かつおのあんかけ		
	そくせきづけ	みそしる	
●かつおのあんかけ		●即席漬	
かつお(角)	45	キャベツ	40
凍り豆腐	5	きゅうり	10
でんぶ	5	しょうゆ	1
揚げ油(米油)		塩	0.2
しょうが	1		
しょうゆ	4.2	●みそ汁	
砂糖	2.5	だいこん	25
みりん	1.5	ねぎ	10
酒	1	わかめ(生)	2
でんぶ	0.4	淡色辛みそ	5.5
水	15	赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120
エネルギー 613kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.5g			

23	ロールパン	ぎゅうにゅう
	かわりごもくまめ	
	わかめスープ	
●変わり五目豆		
だいず(水煮)	37	
豚肉	15	
凍り豆腐	3	
じゃがいも	50	
揚げ油(米油)	15	
にんじん	5	
ピーマン	5	
こんにやく	10	
米油	0.5	
しょうゆ	5	
砂糖	2	
みりん	0.8	
水	20	
●わかめスープ		
木綿豆腐	20	
もやし	15	
ねぎ	10	
にんじん	5	
わかめ(生)	3	
しょうゆ	0.8	
塩	0.65	
こしょう	0.02	
ごま油	0.2	
チキンブイヨン	15	
削り節・水	95	
エネルギー 563kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.0 g		

24	ごはん	ぎゅうにゅう
	あきあじごはんのぐ	
	さつまいもとりのあまに	すましじる
●秋味ごはんの具		
	さけ(フレーク)	20
	凍り豆腐(細)	3
	にんじん	10
	しめじ	8
	米油	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖	0.7
	みりん	0.9
	酒	1
	塩	0.2
	削り節・水	10
●さつまいもと栗の甘露		
	さつまいも	40
	栗(蒸し)	15
	砂糖	3
●すまし汁		
	みりん	1
	塩	0.1
	水	15
	絹ごし豆腐	20
	うずら卵(缶)	18
	ねぎ	10
	ごまつた	9
	にんじん	8
	しょうゆ	1
	酒	1
	塩	0.7
	削り節・だし昆布・水	110
エネルギー 602kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.7g		

25	むぎごはん にくじゃが だいずとじゃこのいりに	ぎゅうにゅう からししょうゆあえ		
●肉じゃが		●からししょうゆあえ		
豚肉	30	もやし	45	
じゃがいも	65	こまつな	9	
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8	
にんじん	20	からし	0.04	
しらたき	30	塩	0.05	
米油	0.7			
しょうゆ	5.5	●だいずとじゃこの炒り煮		
砂糖	2.2		だいず(水煮)	13
みりん	1		ちりめんじゃこ	2
塩	0.1		ごま(白)	2
水	5		米油	0.2
			しょうゆ	1
			砂糖	0.7
		酒	1	
		水	0.8	
エネルギー 590kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.5g				

26	ごはん	ぎゅうにゅう	
	にぎかな	いそかあえ	
	こじる		
●煮魚	60	●呉汁	
さば	1.5	だいず(水煮)	20
しょうが	3	油揚げ	5
しょうゆ	2.9	だいこん	10
砂糖	1.5	ねぎ	10
酢	2.5	ごぼう	8
酒	6.5	にんじん	8
水		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110
●磯香あえ	50		
キャベツ	0.3		
きざみのり	1.5		
しょうゆ	0.1		
塩			
エネルギー 628kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g			

27	あげパン やさいのスープに みかん	ぎゅうにゅう やさいのスープに	
●あげパン		●野菜のスープ煮	
コッペパン	87	豚肉(厚)	20
揚げ油(米油)		じゃがいも	50
きな粉	3	キャベツ	40
グラニュー糖	3	たまねぎ	35
砂糖	2	にんじん	20
塩	0.01	パセリ	0.4
		塩	0.9
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	55
		●みかん	1個
エネルギー 594kcal たんぱく質 22.7g 脂質 20.9g			