

令和7年6月 学校給食基準献立予定表

ABブロック

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



月

火

水

木

金

よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第1回 カレールーからつくる「夏野菜カレー」

開催日：7月5日(土)

会場：横浜市民文化会館

※詳しくはこちらへ

「親子料理教室」は「ファミリー料理教室」に名称変更しました

3 ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる

●さばのみそ煮		●磯香あえ	
さば	50	キャベツ	50
しょうが	1.2	きざみのり	0.3
しょうゆ	1	しょうゆ	1.4
砂糖	3	塩	0.2
淡色辛みそ	2		
赤色辛みそ	2	●すまし汁	
みりん	1.5	うずら卵(缶)	18
酒	1	ねぎ	10
水	10	ごまつな	9
		えのきたけ	7
		しょうゆ	0.5
		塩	0.7
		削り節・水	110

エネルギー 581kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.7g

4 ごはん きゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン

●カレーピラフの具		ごまつな	9
鶏肉	30	にんじん	5
たまねぎ	60	米油	0.7
にんじん	10	牛乳	30
エリンギ	5	豆乳	30
米油	0.5	脱脂粉乳	2
トマトケチャップ	3	塩	0.7
ウスターソース	1.1	ごしょう	0.01
塩	0.6	チキンブイヨン	15
カレー粉	0.5	水	25
		●メロン(赤肉)	
●クリームスープ		豚肉	10
豚肉	10	じゃがいも	20
じゃがいも	20	たまねぎ	20

エネルギー 641kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.6g

5 ごはん きゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ

●サンマー丼の具		●にらたまスープ	
豚肉(細)	30	鶏卵	25
もやし	35	木綿豆腐	20
たまねぎ	25	豚肉	10
にんじん	10	にら	5
ごまつな	6	しょうゆ	1
米油	0.7	酒	0.3
しょうゆ	3	塩	0.7
砂糖	0.2	黒ごしょう	0.02
塩	0.2	ごま油	0.3
ごしょう	0.02	でんぶん	1
ごま油	0.3	チキンブイヨン	15
でんぶん	2	水	90
チキンブイヨン	3		
水	5		

エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.5g

6 くるパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮		●ひじきサラダ	
マカロニ	25	キャベツ	30
鶏肉	15	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	50	ひじき	2
にんじん	10	しょうゆ	1
パセリ	0.3	ごま(白)	2
米油	0.7	米サラダ油	2.5
小麦粉	2	ごま油	1
マーガリン	2	しょうゆ	2.2
牛乳	30	砂糖	0.7
豆乳	30	酢	2.5
脱脂粉乳	5	からし	0.04
塩	0.8		
ごしょう	0.02		
水	20		

エネルギー 642kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.7g

9 ロールパン きゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー

●変わり五目豆		●わかめスープ	
だいず(水煮)	37	たまねぎ	20
豚肉	20	にんじん	7
凍り豆腐	5	えのきたけ	5
じゃがいも	45	わかめ(生)	3
揚げ油(米油)		しょうゆ	0.5
にんじん	15	塩	0.6
ピーマン	5	ごしょう	0.02
ごんにやく	5	ごま油	0.2
米油	0.7	チキンブイヨン	15
しょうゆ	5.5	水	95
砂糖	2		
みりん	1.5	●オレンジゼリー	40
水	25		

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.4g

10 ごはん きゅうにゅう チンジャオロースー スーラタン

●チンジャオロースー		●スーラタン	
豚肉(細)	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	豚肉	10
酒	0.5	もやし	20
じゃがいも	35	たまねぎ	15
たまねぎ	30	にんじん	10
ピーマン	20	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	酢	2.3
にんにく	0.1	塩	0.7
しょうゆ	0.7	ごしょう	0.02
米油	1.8	ラー油	0.1
しょうゆ	0.3	でんぶん	0.8
砂糖	0.45	チキンブイヨン	10
塩	0.03	水	95
ごしょう	0.3		
ごま油	0.3		
でんぶん	0.4		
水	0.3		

エネルギー 578kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.1g

11 はいがごはん きゅうにゅう とりごぼろごはんのぐ ぶどうめみそしる

●鶏ごぼろごはんの具		●ぶどう豆	
鶏肉	15	だいず	17
油揚げ	5	しょうゆ	0.65
凍り豆腐(細)	2	砂糖	4
ごぼろ	15	塩	0.1
にんじん	10	水	5
さやいんげん	3		
米油	0.5	●みそ汁	
しょうゆ	2	キャベツ	20
砂糖	1.2	たまねぎ	20
酒	1.5	ごまつな	9
塩	0.15	淡色辛みそ	6
水	5	赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	110

エネルギー 591kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.9g

12 むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なつとう

●豚肉と野菜のしょうがいため		●みそ汁	
豚肉	25	木綿豆腐	20
たまねぎ	45	じゃがいも	20
キャベツ	35	ねぎ	5
ごまつな	9	わかめ(生)	2
にんじん	7	淡色辛みそ	5.5
しょうが	1.5	赤色辛みそ	2
米油	0.7	削り節・水	110
しょうゆ	3		
みりん	1	●納豆	
酒	1	納豆	30
塩	0.1	しょうゆ	1.6
でんぶん	1	みりん	0.6
水	1.5	削り節・水	1.6

エネルギー 587kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.9g

13 ごはん きゅうにゅう 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	30
凍り豆腐	5	きゅうり	10
でんぶん	3	しょうゆ	1
米粉	3	酢	1
揚げ油(米油)		塩	0.15
しょうが	1		
しょうゆ	3	●みそ汁	
砂糖	2	油揚げ	5
みりん	1.5	もやし	20
酒	1	ごまつな	9
でんぶん	0.3	淡色辛みそ	5
水	15	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 618kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.2g

16 はいがごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具		●きびなごフライ	
油揚げ	3	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	12		
ひじき	2	●みそ汁	
ごま(白)	2	じゃがいも	20
米油	0.5	たまねぎ	30
しょうゆ	3.5	ごまつな	9
砂糖	1.3	えのきたけ	5
みりん	0.5	淡色辛みそ	5.5
水	10	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 599kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.4g

17 ロールパン きゅうにゅう スパゲティマトソース フレンチサラダ

●スパゲティマトソース		●フレンチサラダ	
スパゲティ	35	キャベツ	40
まぐろ油漬(フレーク)	30	きゅうり	10
たまねぎ	45	米サラダ油	3
トマト(缶)	35	しょうゆ	0.2
トマト	20	砂糖	0.4
にんにく	0.3	酢	2.2
オリーブ油	0.7	塩	0.25
トマトケチャップ	7	ごしょう	0.02
塩	0.8	からし	0.03
黒ごしょう	0.03		

エネルギー 648kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.3g

18 チーズパン きゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ

●魚フライ		●パスタスープ	
タラボーションフライ	60	ベーコン	2
揚げ油(米油)		じゃがいも	20
		キャベツ	25
●ラタトゥイユ		たまねぎ	20
たまねぎ	25	にんじん	15
トマト(缶)	15	マカロニ(シェル)	6
なす	10	米油	0.5
ズッキーニ	5	塩	1.1
にんにく	0.2	ごしょう	0.02
オリーブ油	0.5	豚ガラスープ	15
塩	0.3	水	95
黒ごしょう	0.02		

エネルギー 583kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.3g

19 むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくのごままぶし けんちんじる

●豚肉のごままぶし		●けんちん汁	
豚肉	35	木綿豆腐	20
ごぼろ	15	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
ごまつな	9	にんじん	9
しょうが	1.2	ごぼろ	8
つきごんにやく	15	ねぎ	8
ごま(白)	6	ごま油	0.5
しょうゆ	4	しょうゆ	4
砂糖	1.8	塩	0.3
みりん	1	だし昆布・水	110
酒	2		

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.4g

20 はいがごはん きゅうにゅう ツナそばろ じゃがいものいたためもの さわにわん

●ツナそばろ		塩	0.25
まぐろ油漬(フレーク)	40	ごしょう	0.01
凍り豆腐(細)	3		
にんじん	15	●沢庵漬	
しょうが	0.8	豚肉(細)	10
しょうゆ	1.8	ねぎ	10
砂糖	1.4	にんじん	10
酒	1	みずな	8
水	3	ごぼろ	8
		えのきたけ	5
●じゃがいもの炒め物		しょうゆ	0.3
じゃがいも	45	しょうゆ	0.8
しらたき	10	塩	0.7
米油	0.5	でんぶん	0.5
しょうゆ	0.2	削り節・水	120

エネルギー 644kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.7g

23 ごはん きゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		梅干し(ペースト)	1.5
牛肉	20	しょうゆ	0.3
じゃがいも	65	みりん	0.3
たまねぎ	55	塩	0.1
にんじん	15		
しらたき	15	●だいずとじゃこの炒り煮	
米油	0.7	だいず(水煮)	14
しょうゆ	4.7	ちりめんじゃこ	2
砂糖	1.8	ごま(白)	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.05	しょうゆ	1.6
水	5	砂糖	0.7
		酒	1
●きゅうりの梅肉あえ		水	0.8
きゅうり	45		

エネルギー 585kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.6g

24 ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き		しょうゆ	2.5
いわし	2枚	砂糖	1.6
でんぶん	1.2	酢	2.5
米粉	1.2		
揚げ油(米油)		●とうがんのすまし汁	
しょうが	0.5	鶏肉	15
しょうゆ	3.2	とうがん	25
砂糖	2.3	ねぎ	5
みりん	0.8	にんじん	5
でんぶん	0.3	えのきたけ	5
水	10	しょうが	0.3
		しょうゆ	0.5
●甘酢あえ		塩	0.7
きゅうり	15	削り節・水	110
割干しだいこん	3		

エネルギー 612kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.1g

25 はいがごはん きゅうにゅう ビビンバ(にく) ビビンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ

●ビビンバ(肉)		砂糖	0.9
豚肉	45	酢	1
ねぎ	10	ごま(白)	3
しょうが	0.5	塩	0.2
にんにく	0.2	ごま油	0.4
米油	0.5		
しょうゆ	2.2	●はるさめスープ	
砂糖	0.9	木綿豆腐	20
酒	1	ねぎ	10
コチジャン	1.3	にら	3
		はるさめ	3
●ビビンバ(ひじきのナムル)		しょうゆ	0.8
もやし	35	酒	0.3
ごまつな	9	塩	0.7
にんじん	3	ごしょう	0.02
ひじき	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	0.5	チキンブイヨン	15
にんにく	0.1	水	90
しょうゆ	2		

エネルギー 608kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.1g

26 ごはん きゅうにゅう ジャガマーマー たまごとトマトのスープ

●ジャガマーマー		●卵とトマトのスープ	
豚肉(ひき)	15	鶏卵	20
乾燥大豆(粒)	2	木綿豆腐	10
じゃがいも	60	豚肉	5
たまねぎ	30	トマト	20
にんじん	10	たまねぎ	15
赤ピーマン	3	ごまつな	9
しょうが	0.4	しょうが	0.3
にんにく	0.2	しょうゆ	1
米油	0.7	酒	0.5
トマトケチャップ	1	塩	0.7
しょうゆ	3.3	ごしょう	0.02
砂糖	0.5	でんぶん	1
淡色辛みそ	3	チキンブイヨン	10
トウバンジャン	0.2	水	100
でんぶん	1		
水	15		

エネルギー 600kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.0g

27 はいがごはん ベイスターズせいせいりょうカレー あますあえ ブルーンはっこうりゅう

★ベイスターズ青いカレー		塩	0.8
豚肉(厚)	40	クミン	0.2
たまねぎ	70	チキンブイヨン	10
にんじん	25	水	80
しょうが	0.2		
にんにく	0.1	●甘酢あえ	
米油	0.7	もやし	40
小麦粉	8	きゅうり	10
マーガリン	7	しょうゆ	2.2
カレー粉	1.1	砂糖	2
トマトケチャップ	1.5	酢	2.2
中濃ソース	2	塩	0.15
ウスターソース	2		
しょうゆ	0.5	●ブルーのはちみつ乳	
砂糖	0.1		200ml

令和7年6月 学校給食基準献立予定表

CDブロック

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



月

火

水

木

金

よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第1回 カレールーからつくる「夏野菜カレー」

開催日：7月5日(土)

会場：横浜市民文化会館

※詳しくはこちらへ

「親子料理教室」は「ファミリー料理教室」に名称変更しました

ごはん きゅうにゅう
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	45	●即席漬	30
かつお(角)	45	キャベツ	10
凍り豆腐	5	きゅうり	1
でんぶん	3	しょうゆ	1
米粉	3	酢	1
揚げ油(米油)		塩	0.15
しょうが	1		
しょうゆ	3	●みそ汁	5
砂糖	2	油揚げ	5
みりん	1.5	もやし	20
酒	1	ごま油	9
でんぶん	0.3	淡色辛みそ	5
水	15	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 618kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.2g

むぎごはん きゅうにゅう
ぶたにくとやさいのしょうがいため
みそしる なっとう

●豚肉と野菜のしょうが炒め	25	●みそ汁	20
豚肉	25	木綿豆腐	20
たまねぎ	45	じゃがいも	20
キャベツ	35	ねぎ	5
ごま油	9	わかめ(生)	2
にんじん	7	淡色辛みそ	5.5
しょうが	1.5	赤色辛みそ	2
米油	0.7	削り節・水	110
しょうゆ	3		
みりん	1	●納豆	30
酒	1	納豆	30
塩	0.1	しょうゆ	1.6
でんぶん	1	みりん	0.6
水	1.5	削り節・水	1.6

エネルギー 587kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.9g

くろパン きゅうにゅう
マカロニのクリームに
ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮	25	●ひじきサラダ	30
マカロニ	25	キャベツ	10
鶏肉	15	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	50	ひじき	2
にんじん	10	しょうゆ	1
パセリ	0.3	ごま(白)	2
米油	0.7	米サラダ油	2.5
小麦粉	2	ごま油	1
マーガリン	2	しょうゆ	2.2
牛乳	30	砂糖	0.7
豆乳	30	酢	2.5
脱脂粉乳	5	からし	0.04
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	20		

エネルギー 642kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.7g

ごはん きゅうにゅう
チンジャオロースー
スーラータン

●チンジャオロースー	30	●スーラータン	25
豚肉(細)	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	豚肉	10
酒	0.5	もやし	20
じゃがいも	35	たまねぎ	15
たまねぎ	30	にんじん	10
ピーマン	20	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	0.1
砂糖	0.3	でんぶん	0.8
塩	0.45	チキンブイヨン	10
こしょう	0.03	水	95
ごま油	0.3		
でんぶん	0.3		
水	0.4		

エネルギー 578kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.1g

9 はいがごはん きゅうにゅう
とりごぼろごはんのく
ぶどうめみそしる

●鶏ごぼろごはんの具	15	●ぶどう豆	17
鶏肉	15	だいず	0.65
油揚げ	5	しょうゆ	4
凍り豆腐(細)	2	砂糖	0.1
ごぼろ	15	塩	5
にんじん	10	水	
さやいんげん	3		
米油	0.5	●みそ汁	20
しょうゆ	2	キャベツ	20
砂糖	1.2	たまねぎ	9
酒	1.5	ごま油	6
塩	0.15	淡色辛みそ	1.5
水	5	赤色辛みそ	110
		削り節・水	

エネルギー 591kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.9g

10 むぎごはん きゅうにゅう
ぶたにくのごままぶし
けんちん汁

●豚肉のごままぶし	35	●けんちん汁	20
豚肉	35	木綿豆腐	5
ごぼう	15	油揚げ	15
にんじん	10	だいこん	9
ごま油	9	にんじん	8
しょうが	1.2	ごぼう	8
つきこんやく	15	ねぎ	8
ごま(白)	6	ごま油	0.5
しょうゆ	4	しょうゆ	4
砂糖	1.8	塩	0.3
みりん	1	だし昆布・水	110
酒	2		

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.4g

11 はいがごはん きゅうにゅう
ビビンバ(にく) ビビンバ(ひじきのナムル)
はるさめスープ

●ビビンバ(肉)	45	砂糖	0.9
豚肉	45	酢	1
ねぎ	10	ごま(白)	3
しょうが	0.5	塩	0.2
にんにく	0.2	ごま油	0.4
米油	0.5		
しょうゆ	2.2	●はるさめスープ	20
砂糖	0.9	木綿豆腐	10
酒	1	ねぎ	3
コチジャン	1.3	にら	3
		はるさめ	3
●ビビンバ(ひじきのナムル)	35	しょうゆ	0.8
もやし	35	酒	0.3
ごま油	9	塩	0.7
にんじん	3	こしょう	0.02
ひじき	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	0.5	チキンブイヨン	15
にんにく	0.1	水	90
しょうゆ	2		

エネルギー 608kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.1g

12 ロールパン きゅうにゅう
スパゲティマトソース
フレンチサラダ

●スパゲティマトソース	35	●フレンチサラダ	40
スパゲティ	35	キャベツ	10
まぐろ油漬(フレーク)	30	きゅうり	3
たまねぎ	45	米サラダ油	0.2
トマト(缶)	35	しょうゆ	0.4
トマト	20	砂糖	2.2
にんにく	0.3	酢	0.25
オリーブ油	0.7	塩	0.02
トマトケチャップ	7	こしょう	0.03
塩	0.8	からし	
黒こしょう	0.03		

エネルギー 648kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.3g

13 チーズパン きゅうにゅう
さかなフライ ラタトゥイユ
パスタスープ

●魚フライ	60	●パスタスープ	2
タラホーシヨウフライ	60	ベーコン	20
揚げ油(米油)		じゃがいも	25
		キャベツ	20
		たまねぎ	15
		にんじん	6
		マカロニ(シェル)	0.5
		米油	1.1
		塩	0.02
		こしょう	0.02
		豚ガラスープ	15
		水	95

エネルギー 583kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.3g

16 はいがごはん きゅうにゅう
ベイスターズせいせいりょうカレー
あますあえ ブルーンはっこうにゅう

★ベイスターズ青星カレー	40	塩	0.8
豚肉(厚)	40	クミン	0.2
たまねぎ	70	チキンブイヨン	10
にんじん	25	水	80
しょうが	0.2		
にんにく	0.1	●甘酢あえ	40
米油	0.7	もやし	10
小麦粉	8	きゅうり	2.2
マーガリン	7	しょうゆ	2
カレー粉	1.1	砂糖	2.2
トマトケチャップ	1.5	酢	0.15
中濃ソース	2	塩	
ウスターソース	2		
しょうゆ	0.5	●ブルーンはっこう乳	200ml
砂糖	0.1		
ワイン(赤)	2		

エネルギー 670kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.7g

17 ごはん きゅうにゅう にくじゃが
きゅうりのばいにくあえ
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	20	梅干し(ペースト)	1.5
牛肉	20	しょうゆ	0.3
じゃがいも	65	みりん	0.3
たまねぎ	55	塩	0.1
にんじん	15		
しらたき	15	●だいずとじゃこの炒り煮	14
米油	0.7	だいず(水煮)	2
しょうゆ	4.7	ちりめんじゃこ	2
砂糖	1.8	ごま(白)	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.05	しょうゆ	1.6
水	5	砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8
●きゅうりの梅肉あえ	45		
きゅうり	45		

エネルギー 585kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.6g

18 ごはん きゅうにゅう
カレーピラフのく
クリームスープ メロン

●カレーピラフの具	30	ごま油	9
鶏肉	30	にんじん	5
たまねぎ	60	米油	0.7
にんじん	10	牛乳	30
エリンギ	5	豆乳	30
米油	0.5	脱脂粉乳	2
トマトケチャップ	3	塩	0.7
ウスターソース	1.1	こしょう	0.01
塩	0.6	チキンブイヨン	15
カレー粉	0.5	水	25
		●メロン(赤肉)	1/8個
●クリームスープ	10		
豚肉	10		
じゃがいも	20		
たまねぎ	20		

エネルギー 641kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.6g

19 はいがごはん きゅうにゅう
ツナそぼろ じゃがいものいため
さわにわん

●ツナそぼろ	40	塩	0.25
まぐろ油漬(フレーク)	40	こしょう	0.01
凍り豆腐(細)	3		
にんじん	15	●沢煮挽	10
しょうが	0.8	豚肉(細)	10
しょうゆ	1.8	ねぎ	10
砂糖	1.4	にんじん	8
酒	1	みずな	10
水	3	ごぼう	8
		えのきだけ	5
●じゃがいもの炒め物	45	しょうゆ	0.8
じゃがいも	45	塩	0.7
しらたき	10	でんぶん	0.5
米油	0.5	削り節・水	120
しょうゆ	0.2		

エネルギー 644kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.7g

20 はいがごはん きゅうにゅう
ひじきごはんのく
きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	3	●きびなごフライ	45
油揚げ	3	きびなご(にまねし)	45
凍り豆腐(細)	3	揚げ油(米油)	
にんじん	12		
ひじき	2	●みそ汁	20
ごま(白)	2	じゃがいも	30
米油	0.5	たまねぎ	9
しょうゆ	3.5	ごま油	5
砂糖	1.3	えのきだけ	5.5
みりん	0.5	淡色辛みそ	2
水	10	赤色辛みそ	110
		削り節・水	

エネルギー 599kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.4g

23 はいがパン きゅうにゅう
チリコンカーン
キャベツサラダ チーズ

●チリコンカーン	20	こしょう	0.02
豚肉(ひき)	20	チリパウダー	0.2
だいず	17	水	15
たまねぎ	60		
トマト(缶)	35	●キャベツサラダ	45
にんじん	15	キャベツ	0.7
にんにく	0.2	砂糖	1.3
マカロニ(シェル)	8	酢	0.32
米油	0.7	塩	0.01
小麦粉	2	黒こしょう	
トマトケチャップ	5		
中濃ソース	2	●チーズ	15
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.7		

エネルギー 623kcal たんぱく質 31.4g 脂質 24.3g

24 ごはん きゅうにゅう
サンマーどんのく
にらたまスープ

●サンマー丼の具	30	●にらたまスープ	25
豚肉(細)	30	鶏卵	20
もやし	35	木綿豆腐	10
たまねぎ	25	豚肉	5
にんじん	10	にら	1
ごま油	6	しょうゆ	0.3
米油	0.7	塩	0.7
しょうゆ	3	酒	0.02
砂糖	0.2	黒こしょう	0.02
塩	0.2	ごま油	0.3
こしょう	0.02	でんぶん	1
ごま油	0.3	チキンブイヨン	15
でんぶん	2	水	90
チキンブイヨン	3		
水	5		

エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.5g

25 ロールパン きゅうにゅう
かわりごもくまめ
わかめスープ オレンジゼリー

●変わり五目豆	37	●わかめスープ	20
だいず(水煮)	37	たまねぎ	7
豚肉	20	にんじん	5
凍り豆腐	5	えのきだけ	3
じゃがいも	45	わかめ(生)	0.5
揚げ油(米油)	15	しょうゆ	0.6
にんじん	5	塩	0.02
ピーマン	5	こしょう	0.2
こんにゃく	5	ごま油	0.2
米油	0.7	チキンブイヨン	15
しょうゆ	5.5	水	95
砂糖	2		
みりん	1.5	●オレンジゼリー	40
水	25		

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.4g

26 ごはん きゅうにゅう
いわしのかばやき あますあえ
とうがんのすまし汁

●いわしのかば焼き	2枚	しょうゆ	2.5
いわし	2枚	砂糖	1.6
でんぶん	1.2	酢	2.5
米粉	1.2		
揚げ油(米油)	0.5	●とうがんのすまし汁	15
しょうが	3.2	鶏肉	25
しょうゆ	2.3	とうがん	5
みりん	0.8	ねぎ	0.3
でんぶん	3	にんじん	0.2
水	10	えのきだけ	0.7
		しょうが	0.3
		しょうゆ	0.5
		塩	0.7
		削り節・水	110
●甘酢あえ	15		
きゅうり	15		
割干しだいこん	3		

エネルギー 612kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.1g

27 ごはん きゅうにゅう
ジャガマール
たまごとトマトのスープ

ジャガマール	15	●卵とトマトのスープ	20
ひき	2	鶏卵	10
豆(粒)	60	木綿豆腐	5
いも	30	豚肉	20
ぎ	10	トマト	15
まん	3	たまねぎ	9
ん	0.4	こまつな	0.3
が	0.2	しょうが	1
く	0.7	しょうゆ	0.5
チャップ	1	塩	0.7
ゆ	3.3	こしょう	0.02
	0.5	てんぷん	1
みそ	3	チキンブイヨン	10
シジャン	0.2	水	100
ん	1		
	15		

令和7年6月 学校給食基準献立予定表

EFブロック

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



月

火

水

木

金

よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第1回 カレールーからつくる「夏野菜カレー」

開催日：7月5日(土)

会場：横浜市技能文化会館

※詳しくはこちらへ

「親子料理教室」は「ファミリー料理教室」に名称変更しました

3 はいがごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	●きびなごフライ
油揚げ 3	きびなごフライ(にまなし) 45
凍り豆腐(細) 3	揚げ油(米油)
にんじん 12	
ひじき 2	●みそ汁
ごま(白) 2	じゃがいも 20
米油 0.5	たまねぎ 30
しょうゆ 3.5	ごまつな 9
砂糖 1.3	えのきたけ 5
みりん 0.5	淡色辛みそ 5.5
水 10	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

エネルギー 599kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.4g

4 はいがパン きゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ チーズ

●チリコンカン	こしょう 0.02
豚肉(ひき) 20	チリパウダー 0.2
だいす 17	水 15
たまねぎ 60	
トマト(缶) 35	●キャベツサラダ
にんじん 15	キャベツ 45
にんにく 0.2	砂糖 0.7
マカロニ(シエル) 8	酢 1.3
米油 0.7	塩 0.32
小麦粉 2	黒こしょう 0.01
トマトケチャップ 5	●チーズ 15
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
ワイン(赤) 0.5	
塩 0.7	

エネルギー 623kcal たんぱく質 31.4g 脂質 24.3g

5 ごはん きゅうにゅう チンジャオロースー スーラータン

●チンジャオロースー	●スーラータン
豚肉(細) 30	鶏卵 25
しょうゆ 1	豚肉 10
酒 0.5	もやし 20
じゃがいも 35	たまねぎ 15
たまねぎ 30	にんじん 10
ピーマン 20	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 0.1
砂糖 0.3	でんぶん 0.8
ごま油 0.45	チキンブイオン 10
でんぶん 0.3	水 95
水 0.4	

エネルギー 578kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.1g

6 むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくのごままぶし けんちん汁

●豚肉のごままぶし	●けんちん汁
豚肉 35	木綿豆腐 20
ごぼう 15	油揚げ 5
にんじん 10	だいこん 15
ごまつな 9	にんじん 9
しょうが 1.2	ごぼう 8
つきこんにやく 15	ねぎ 8
ごま(白) 6	ごま油 0.5
しょうゆ 4	しょうゆ 4
砂糖 1.8	塩 0.3
みりん 1	だし昆布・水 110
酒 2	

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.4g

9 ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる

●さばのみそ煮	●磯香あえ
さば 50	キャベツ 50
しょうが 1.2	きざみのり 0.3
しょうゆ 1	しょうゆ 1.4
砂糖 3	塩 0.2
淡色辛みそ 2	
赤色辛みそ 2	●すまし汁
みりん 1.5	うずら卵(缶) 18
酒 1	ねぎ 10
水 10	ごまつな 9
	えのきたけ 7
	しょうゆ 0.5
	塩 0.7
	削り節・水 110

エネルギー 581kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.7g

10 くらパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮	●ひじきサラダ
マカロニ 25	キャベツ 30
鶏肉 15	スイートコーン(ホール) 10
たまねぎ 50	ひじき 2
にんじん 10	しょうゆ 1
パセリ 0.3	ごま(白) 2
米油 0.7	米サラダ油 2.5
小麦粉 2	ごま油 1
マーガリン 2	しょうゆ 2.2
牛乳 30	砂糖 0.7
豆乳 30	酢 2.5
脱脂粉乳 5	からし 0.04
塩 0.8	
こしょう 0.02	
水 20	

エネルギー 642kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.7g

11 はいがごはん きゅうにゅう ツナそぼろ じゃがいものいためもの さわにわん

●ツナそぼろ	塩 0.25
まぐろ油漬(フレーク) 40	こしょう 0.01
凍り豆腐(細) 3	
しょうが 15	●沢煮焼
しょうが 0.8	豚肉(細) 10
しょうゆ 1.8	ねぎ 10
砂糖 1.4	にんじん 10
酒 1	みずな 8
水 3	ごぼう 8
	えのきたけ 5
●じゃがいもの炒め物	しょうが 0.3
じゃがいも 45	しょうゆ 0.8
しらたき 10	塩 0.7
米油 0.5	でんぶん 0.5
しょうゆ 0.2	削り節・水 120

エネルギー 644kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.7g

12 はいがごはん きゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ ぶどうまめ みそしる

●鶏ごぼうごはんの具	●ぶどう豆
鶏肉 15	だいす 17
油揚げ 5	しょうゆ 0.65
凍り豆腐(細) 2	砂糖 4
ごぼう 15	塩 0.1
にんじん 10	水 5
さいいんげん 3	
米油 0.5	●みそ汁
しょうゆ 2	キャベツ 20
砂糖 1.2	たまねぎ 20
酒 1.5	ごまつな 9
塩 0.15	淡色辛みそ 6
水 5	赤色辛みそ 1.5
	削り節・水 110

エネルギー 591kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.9g

13 むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なっとう

●豚肉と野菜のしょうがいため	●みそ汁
豚肉 25	木綿豆腐 20
たまねぎ 45	じゃがいも 20
キャベツ 35	ねぎ 5
ごまつな 9	わかめ(生) 2
にんじん 7	淡色辛みそ 5.5
しょうが 1.5	赤色辛みそ 2
米油 0.7	削り節・水 110
しょうゆ 3	
みりん 1	●納豆
塩 1	納豆 30
でんぶん 0.1	しょうゆ 1.6
水 1.5	みりん 0.6
	削り節・水 1.6

エネルギー 587kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.9g

16 チーズパン きゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ

●魚フライ	●パスタスープ
タラボ・ショウフライ 60	ベーコン 2
揚げ油(米油)	じゃがいも 20
	キャベツ 25
●ラタトゥイユ	たまねぎ 20
たまねぎ 25	にんじん 15
トマト(缶) 15	マカロニ(シエル) 6
なす 10	米油 0.5
ズッキーニ 5	塩 1.1
にんにく 0.2	こしょう 0.02
オリーブ油 0.5	豚ガラスープ 15
塩 0.3	水 95
黒こしょう 0.02	

エネルギー 583kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.3g

17 ごはん きゅうにゅう ジャガマーボー たまごトマトのスープ

●ジャガマーボー	●卵とトマトのスープ
豚肉(ひき) 15	鶏卵 20
乾燥大豆(粒) 2	木綿豆腐 10
じゃがいも 60	豚肉 5
たまねぎ 30	トマト 20
にんじん 10	たまねぎ 15
赤ピーマン 3	にんじん 9
しょうが 0.4	しょうが 0.3
にんにく 0.2	しょうゆ 1
米油 0.7	酒 0.5
トマトケチャップ 1	塩 0.7
しょうゆ 3.3	こしょう 0.02
砂糖 0.5	でんぶん 1
淡色辛みそ 3	チキンブイオン 10
トウバンジャン 0.2	水 100
でんぶん 1	
水 15	

エネルギー 600kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.0g

18 ごはん きゅうにゅう 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 30
凍り豆腐 5	きゅうり 10
でんぶん 3	しょうゆ 1
米粉 3	酢 1
揚げ油(米油) 1	塩 0.15
しょうが 1	
しょうゆ 3	●みそ汁
砂糖 2	油揚げ 5
みりん 1.5	もやし 20
酒 1	ごまつな 9
でんぶん 0.3	淡色辛みそ 5
水 15	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

エネルギー 618kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.2g

19 ロールパン きゅうにゅう スパゲティマトソース フレンチサラダ

●スパゲティマトソース	●フレンチサラダ
スパゲティ 35	キャベツ 40
まぐろ油漬(フレーク) 30	きゅうり 10
たまねぎ 45	米サラダ油 3
トマト(缶) 35	しょうゆ 0.2
トマト 20	砂糖 0.4
にんにく 0.3	酢 2.2
オリーブ油 0.7	塩 0.25
トマトケチャップ 7	こしょう 0.02
塩 0.8	からし 0.03
黒こしょう 0.03	

エネルギー 648kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.3g

20 ごはん きゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ

●サンマー丼の具	●にらたまスープ
豚肉(細) 30	鶏卵 25
もやし 35	木綿豆腐 20
たまねぎ 25	豚肉 10
にんじん 10	にら 5
ごまつな 6	しょうゆ 1
米油 0.7	酒 0.3
しょうゆ 3	塩 0.7
砂糖 0.2	黒こしょう 0.02
塩 0.2	ごま油 0.3
こしょう 0.02	でんぶん 1
ごま油 0.3	チキンブイオン 15
でんぶん 2	水 90
チキンブイオン 3	
水 5	

エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.5g

23 ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き	しょうゆ 2.5
いわし 2枚	砂糖 1.6
でんぶん 1.2	酢 2.5
米粉 1.2	
揚げ油(米油)	●とうがんのすまし汁
しょうが 0.5	鶏肉 15
しょうゆ 3.2	とうがん 25
砂糖 2.3	ねぎ 5
みりん 0.8	にんじん 5
でんぶん 0.3	えのきたけ 5
水 10	しょうが 0.3
	しょうゆ 0.5
●甘酢あえ	塩 0.7
きゅうり 15	削り節・水 110
割干しだいこん 3	

エネルギー 612kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.1g

24 ごはん きゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいすとじゃこのいりに

●肉じゃが	梅干し(ペースト) 1.5
牛肉 20	しょうゆ 0.3
じゃがいも 65	みりん 0.3
たまねぎ 55	塩 0.1
にんじん 15	
しらたき 15	●だいすとじゃこの炒り煮
米油 0.7	だいす(水煮) 14
しょうゆ 4.7	ちりめんじゃこ 2
砂糖 1.8	ごま(白) 2
みりん 1	米油 0.2
塩 0.05	しょうゆ 1.6
水 5	砂糖 0.7
	酒 1
●きゅうりの梅肉あえ	水 0.8
きゅうり 45	

エネルギー 585kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.6g

25 ごはん きゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン

●カレーピラフの具	ごまつな 9
鶏肉 30	にんじん 5
たまねぎ 60	米油 0.7
エリンギ 5	牛乳 30
米油 0.5	豆乳 30
脱脂粉乳 2	
トマトケチャップ 3	塩 0.7
ウスターソース 1.1	こしょう 0.01
塩 0.6	チキンブイオン 15
カレー粉 0.5	水 25
●クリームスープ	●メロン(赤肉) 1/8個
豚肉 10	
じゃがいも 20	
たまねぎ 20	

エネルギー 641kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.6g

26 ロールパン きゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー

●変わり五目豆	●わかめスープ
だいす(水煮) 37	たまねぎ 20
豚肉 20	にんじん 7
凍り豆腐 5	えのきたけ 5
じゃがいも 45	わかめ(生) 3
揚げ油(米油)	しょうゆ 0.5
にんじん 15	塩 0.6
ピーマン 5	こしょう 0.02
こんにやく 5	ごま油 0.2
米油 0.7	チキンブイオン 15
しょうゆ 5.5	水 95
砂糖 2	
みりん 1.5	●オレンジゼリー 40
水 25	

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.4g

27 はいがごはん きゅうにゅう ビビンバ(にく) ビビンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ

●ビビンバ(肉)	砂糖 0.9
豚肉 45	酢 1
ねぎ 10	ごま(白) 3
しょうが 0.5	塩 0.2
にんにく 0.2	ごま油 0.4
米油 0.5	
しょうゆ 2.2	●はるさめスープ
砂糖 0.9	木綿豆腐 20
酒 1	にら 10
コチジャン 1.3	ごま油 3
	はるさめ 3
●ビビンバ(ひじきのナムル)	しょうゆ 0.8
もやし 35	酒 0.3
ごまつな 9	塩 0.7
にんじん 3	こしょう 0.02
ひじき 0.5	ごま油 0.3
しょうゆ 0.5	チキンブイオン 15
にんにく 0.1	水 90
しょうゆ 2	

エネルギー 608kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.1g

30 はいがごはん ベイスターズせいいりょうカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう

★ベイスターズ青星カレー	塩 0.8
豚肉(厚) 40	クミン 0.2
たまねぎ 70	チキンブイオン 10
にんじん 25	水 80
しょうが 0.2	
にんにく 0.1	●甘酢あえ
米油 0.7	もやし 40
小麦粉 8	きゅうり 10
マーガリン 7	しょうゆ 2.2
カレー粉 1.1	砂糖 2
トマトケチャップ 1.5	酢 2.2
中濃ソース 2	塩 0.15
ウスターソース 2	
しょうゆ 0.5	●ブルーンはっこう乳
砂糖 0.1	200ml
ワイン(赤) 2	

エネルギー 670kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.7g

給食の衛生

きゅうりしよくの えいせい

参考：給食指導の手引 (横浜市教育委員会)

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



机の上を片付け、きれいにふきましょう。

教室の準備



窓を開け、換気をして目立つごみは拾いましょう。

きゅうり

きゅうりは、一年中出回っていますが、横浜では6月から7月にかけて多く作られている野菜です。きゅうりは、95%以上が水分のためみずみずしく、食欲が落ちやすい時期にさっぱりと食べることができます。今月は、「きゅうりの梅肉あえ」などに使用しています。

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 TEL. 045-662-2541



パランスイーナ

令和7年6月 学校給食基準献立予定表

GHブロック

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



月

火

水

木

金

よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第1回

カレーからつくる「夏野菜カレー」

開催日：7月5日(土)

会場：横浜市技能文化会館

※詳しくはこちらへ

「親子料理教室」は「ファミリー料理教室」に名称変更しました

3	チーズパン	ぎゅうにゅう	さかなフライ	ラタトゥイユ	パスタスープ
●魚フライ	タラポーションフライ	60	●パスタスープ	ベーコン	2
揚げ油(米油)			じゃがいも	20	
			キャベツ	25	
			たまねぎ	20	
			にんじん	15	
			マカロニ(シェル)	6	
			なす	10	
			ズッキーニ	5	
			にんにく	0.2	
			オリーブ油	0.5	
			塩	0.3	
			黒こしょう	0.02	
			エネルギー	583kcal	たんぱく質 27.6g 脂質 23.3g

4	ごはん　ぎゅうにゅう チンジャオロースー スーラータン		
●チンジャオロースー		●スーラータン	
豚肉(細)	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	豚肉	10
酒	0.5	もやし	20
じゃがいも	35	たまねぎ	15
たまねぎ	30	にんじん	10
ピーマン	20	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	0.1
砂糖	0.3	でんぶん	0.8
塩	0.45	チキンブイヨン	10
ごしょう	0.03	水	95
ごま油	0.3		
でんぶん	0.3		
水	0.4		
エネルギー　578kcal　たんぱく質　24.8g　脂質　17.1g			

5	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのしょうがいため	みそしる	なっとう
●豚肉と野菜のしょうがいため	豚肉	25	●みそ汁	木綿豆腐	20
たまねぎ	45		じゃがいも	20	
キャベツ	35		ねぎ	5	
ごまつな	9		わかめ(生)	2	
にんじん	7		淡色辛みそ	5.5	
しょうが	1.5		赤色辛みそ	2	
米油	0.7		削り節・水	110	
しょうゆ	3		●納豆	納豆	30
みりん	1		しょうゆ	1.6	
酒	1		みりん	0.6	
塩	0.1		削り節・水	1.6	
でんぶん	1				
水	1.5				
			エネルギー	587kcal	たんぱく質 26.1g 脂質 16.9g

6	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに	いそかあえ	すましじる
●さばのみそ煮	さば	50	●磯香あえ	キャベツ	50
しょうが	1.2		きざみのり	0.3	
しょうゆ	1		しょうゆ	1.4	
砂糖	3		塩	0.2	
淡色辛みそ	2		●すまし汁	うすら卵(缶)	18
赤色辛みそ	2		ねぎ	10	
みりん	1.5		ごまつな	9	
酒	1		えのきたけ	7	
水	10		しょうゆ	0.5	
			塩	0.7	
			削り節・水	110	
			エネルギー	581kcal	たんぱく質 26.0g 脂質 19.7g

9	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ベ이스ターズせいせいりょうカレー	あますあえ	ブルーはっこうにゅう
★ベースターズ青星カレー	豚肉(厚)	40	塩	0.8	
たまねぎ	70		クミン	0.2	
にんじん	25		チキンブイヨン	10	
しょうが	0.2		水	80	
にんにく	0.1		●甘酢あえ	もやし	40
米油	0.7		しょうゆ	10	
小麦粉	8		しょうゆ	2.2	
マーガリン	7		砂糖	2	
カレー粉	1.1		酢	2.2	
トマトケチャップ	1.5		塩	0.15	
中濃ソース	2		●ブルーはっこう乳		
ウスターソース	2		200ml		
しょうゆ	0.5		砂糖		
塩	0.1		ワイン(赤)	2	
ワイン(赤)	2				
			エネルギー	670kcal	たんぱく質 23.3g 脂質 14.7g

10	ごはん	ぎゅうにゅう	ジャガマーボー	たまごとトマトのスープ
●ジャガマーボー	●卵とトマトのスープ			
豚肉(ひき)	鶏卵	15	20	
乾燥大豆(粒)	木綿豆腐	2	10	
じゃがいも	豚肉	60	5	
たまねぎ	トマト	30	20	
にんじん	たまねぎ	10	15	
赤ピーマン	ごまつな	3	9	
しょうが	しょうが	0.4	0.3	
にんにく	しょうゆ	0.2	1	
米油	酒	0.7	0.5	
トマトケチャップ	塩	1	0.7	
しょうゆ	ごしょう	3.3	0.02	
砂糖	でんぶん	0.5	1	
淡色辛みそ	チキンブイヨン	3	10	
トウバンジャン	水	0.2	100	
でんぶん		1		
水		15		
エネルギー	600kcal	たんぱく質	22.8g	脂質 15.0g

11	くろパン　ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ	
	●マカロニのクリーム煮	●ひじきサラダ
	マカロニ	キャベツ
	鶏肉	30
	たまねぎ	スイートコーン(ホール)
	15	10
	にんじん	ひじき
	50	2
	パセリ	しょうゆ
	0.3	1
ごま(白)		
2	2	
米油	米サラダ油	
0.7	2.5	
小麦粉	ごま油	
2	1	
マーガリン	しょうゆ	
2	2.2	
牛乳	砂糖	
30	0.7	
豆乳	酢	
30	2.5	
脱脂粉乳	からし	
5	0.04	
塩		
0.8		
ごしょう		
0.02		
水		
20		
エネルギー 642kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 22.7g		

12	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ひじきごはんのく	きびなごフライ	みそしる
●ひじきごはんの具	油揚げ	3	●きびなごフライ	きびなごフライ(まなし)	45
凍り豆腐(細)	3		揚げ油(米油)		
にんじん	12				
ひじき	2		●みそ汁	じゃがいも	20
ごま(白)	2		たまねぎ	30	
米油	0.5		ごまつな	9	
しょうゆ	3.5		えのきたけ	5	
砂糖	1.3		淡色辛みそ	5.5	
みりん	0.5		赤色辛みそ	2	
水	10		削り節・水	110	
			エネルギー	599kcal	たんぱく質 24.1g 脂質 19.4g

13	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが	きゅうりのばいにくあえ	だいたすじやこのいり
●肉じゃが	牛肉	20	梅干し(ペースト)	1.5	
じゃがいも	65		しょうゆ	0.3	
たまねぎ	55		みりん	0.3	
にんじん	15		塩	0.1	
しらたき	15		●だいたすじやこの炒り煮	だいたす(水煮)	14
米油	0.7		ちりめんじゃこ	2	
しょうゆ	4.7		ごま(白)	2	
砂糖	1.8		米油	0.2	
みりん	1		しょうゆ	1.6	
塩	0.05		砂糖	0.7	
水	5		酒	1	
			水	0.8	
			●きゅうりの梅肉あえ		
			きゅうり	45	
			エネルギー	585kcal	たんぱく質 21.4g 脂質 16.6g

16	はいがごはん	ぎゅうにゅう	とりごぼろごはんのく	ぶどうめ	みそしる
●鶏ごぼろごはんの具	鶏肉	15	●ぶどう豆	だいず	17
油揚げ	5		もやし	しょうゆ	0.65
凍り豆腐(細)	2		砂糖	4	
ごぼろ	15		塩	0.1	
にんじん	10		水	5	
さやいんげん	3		●みそ汁	キャベツ	20
米油	0.5		たまねぎ	20	
しょうゆ	2		ごまつな	9	
砂糖	1.2		淡色辛みそ	6	
酒	1.5		赤色辛みそ	1.5	
塩	0.15		削り節・水	110	
水	5				
			エネルギー	591kcal	たんぱく質 26.2g 脂質 17.9g

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	
●サンマー丼の具					
豚肉(細)	30			●にらたまスープ	
もやし	35			鶏卵	25
たまねぎ	25			木綿豆腐	20
にんじん	10			豚肉	10
ごまつな	6			にら	5
米油	0.7			しょうゆ	1
しょうゆ	3			酒	0.3
砂糖	0.2			塩	0.7
塩	0.2			黒こしょう	0.02
ごしょう	0.02			ごま油	0.3
ごま油	0.3			でんぶん	1
でんぶん	2			チキンブイヨン	15
チキンブイヨン	3			水	90
水	5				

18	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ツナそぼろ	じゃがいものいためもの	さわにわん
●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)	40	●じゃがいものいため物	じゃがいも	45
凍り豆腐(細)	3		しらたき	10	
にんじん	15		米油	0.5	
しょうが	0.8		しょうゆ	0.2	
しょうゆ	1.8				
砂糖	1.4				
酒	1				
水	3				
			エネルギー	644kcal	たんぱく質 25.4g 脂質 21.7g

19	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ビンパ(にく)	ビンパ(ひじきのナムル)	はるさめスープ
●ビンパ(肉)	豚肉	45	●ビンパ(ひじきのナムル)	もやし	35
ねぎ	10		ごまつな	9	
しょうが	0.5		にんじん	3	
にんにく	0.2		ひじき	0.5	
米油	0.5		しょうゆ	0.1	
しょうゆ	2.2		しょうゆ	0.2	
砂糖	0.9		ごしょう	0.02	
酒	1		ごま油	0.3	
コチジャン	1.3		チキンブイヨン	15	
			水	90	
			エネルギー	608kcal	たんぱく質 25.2g 脂質 19.1g

20	はいがパン	ぎゅうにゅう	チリコンカーン	キャベツサラダ	チーズ
●チリコンカーン	豚肉(ひき)	20	●キャベツサラダ	キャベツ	45
だいず	17		砂糖	0.7	
たまねぎ	60		しょうゆ	1.3	
トマト(缶)	35		塩	0.32	
にんじん	15		黒こしょう	0.01	
にんにく	0.2		●チーズ	15	
マカロニ(シェル)	8				
米油	0.7				
小麦粉	2				
トマトケチャップ	5				
中濃ソース	2				
しょうゆ	1				
ワイン(赤)	0.5				
塩	0.7				
			エネルギー	623kcal	たんぱく質 31.4g 脂質 24.3g

23	むぎごはん		ぎゅうにゅう	
	ぶたにくのごままぶし			
けんちんじる				
●豚肉のごままぶし				
豚肉	35	●けんちん汁		
ごぼろ	15	木綿豆腐	20	
にんじん	10	油揚げ	5	
ごまつな	9	だいこん	15	
しょうが	1.2	にんじん	9	
つきこんやく	15	ごぼろ	8	
ごま(白)	6	ねぎ	8	
しょうゆ	4	ごま油	0.5	
砂糖	1.8	しょうゆ	4	
みりん	1	塩	0.3	
酒	2	だし昆布・水	110	

24	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	オレンジゼリー
●変わり五目豆	だいず(水煮)	37	●わかめスープ	たまねぎ	20
豚肉	20		にんじん	7	
凍り豆腐	5		えのきたけ	5	
じゃがいも	45		わかめ(生)	3	
揚げ油(米油)			しょうゆ	0.5	
にんじん	15		塩	0.6	
ピーマン	5		ごしょう	0.02	
こんにやく	5		ごま油	0.2	
しょうゆ	0.7		チキンブイヨン	15	
しょうゆ	5.5		水	95	
砂糖	2				
みりん	1.5		●オレンジゼリー	40	
水	25				
			エネルギー	601kcal	たんぱく質 27.3g 脂質 24.4g

25	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき	あますあえ	とうがんのすましじる
●いわしのかば焼き	いわし	2枚	●とうがんのすまし汁	鶏肉	15
でんぶん	1.2		ねぎ	5	
米粉	1.2		にんじん	5	
揚げ油(米油)			えのきたけ	5	
しょうが	0.5		しょうが	0.3	
しょうゆ	3.2		しょうゆ	0.5	
砂糖	2.3		塩	0.7	
みりん	0.8		削り節・水	110	
でんぶん	0.3				
水	10				
			エネルギー	612kcal	たんぱく質 25.2g 脂質 18.1g

26	ごはん	ぎゅうにゅう	カレーピラフのく	クリームスープ	メロン(赤肉)
●カレーピラフの具	鶏肉	30	●クリームスープ	豚肉	10
たまねぎ	60		じゃがいも	20	
にんじん	10		たまねぎ	20	
エリンギ	5				
米油	0.5				
トマトケチャップ	3				
ウスターソース	1.1				
塩	0.6				
カレー粉	0.5				
			エネルギー	641kcal	たんぱく質 27.0g 脂質 16.6g

||
||
||