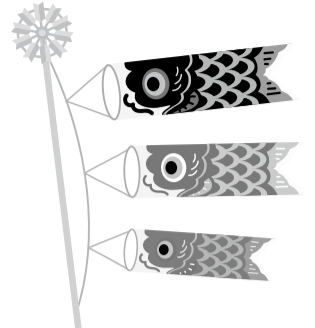




食に関する指導のねらい

食事のマナー……食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる
食べ物の働き……食べ物の体の中での働きを知る

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

火

水

木

金

食事のマナーを身に付けよう



茶わんやしるわんを
ただもって
正しく持って食べる



口に食べ物を入れたまま
はなし
話をしない



食べている途中で
たある
立って歩かない



食事にはふさわしい
かいわ
会話を

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる
あいて 相な ハウ ひま
相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。

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
045-662-2541

1 むぎごはん ぎゅうにゅう
にくじゃが ぐらふ
だいずとじゃこのりに

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, etc.

エネルギー 595kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.6g

ファミリー料理教室を開催します!

子どもたちが日頃食べている給食メニューを中心に調理し、試食します。
参加対象は横浜市内に在学する小学生とその保護者です。
楽しく料理をする体験を通して、食への関心を育み、豊かな食生活へとつなげます。

- 開催予定... 7月上旬 給食人気メニューを中心とした献立... 8月下旬 給食のパン生地を使ったパン作り... 10月上旬 給食人気メニューを中心とした献立... 11月上旬 給食人気メニューを中心とした献立... 2月上旬 魚を捌いて作る献立

7 ごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ ぶどうまめ
みそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ツナ, じゃがいも, じゃが芋, etc.

エネルギー 656kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.7g

8 ごはん ぎゅうにゅう
ごまぐずしのぐ ちくわのてりに
すまじる オレンジゼリー

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ごま, しょうゆ, 砂糖, etc.

エネルギー 605kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.2g

11 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう
スパゲティマトソース
ひじきサラダ アイスクリーム

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like スパゲティ, じゃが芋, じゃが芋, etc.

エネルギー 646kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.6g

12 ごはん ぎゅうにゅう
しろみぎかなのチリソース
ゆでやさい わかめスープ

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 鶏卵, 鶏肉, 鶏肉, etc.

エネルギー 587kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.6g

13 ごはん ぎゅうにゅう
おやこどんのぐ みそしる
あまなつみかん

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 鶏卵, 鶏肉, 鶏肉, etc.

エネルギー 583kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.9g

14 くらパン ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
アスパラガスのソテー

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like マカロニ, マカロニ, マカロニ, etc.

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.5g

15 ごはん ぎゅうにゅう
マーボドウフ
ちゅうかあえ

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 麻婆豆腐, 木綿豆腐, 豚肉, etc.

エネルギー 617kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.4g

18 はいがパン ぎゅうにゅう
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ チーズ

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 豚肉, じゃがいも, じゃがいも, etc.

エネルギー 635kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.4g

19 ごはん ぎゅうにゅう
かつおのごまみそあえ
いそかあえ すまじる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like かつお, かつお, かつお, etc.

エネルギー 630kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.4g

20 むぎごはん ぎゅうにゅう
チリコンカーン
わかめサラダ

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 豚肉, じゃがいも, じゃがいも, etc.

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.0g

21 ロールパン ぎゅうにゅう
しおやきそば ちゅうかあえ
れいとうリンアップル

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 塩焼きそば, むし中華めん, 揚げ油, etc.

エネルギー 595kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.1g

22 ごはん ぎゅうにゅう
にくそぼろ たまごそぼろ
さつきじる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 豚肉, 豚肉, 豚肉, etc.

エネルギー 625kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.6g

25 ごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくのごまみそ
じる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 豚肉, にんじん, にんじん, etc.

エネルギー 591kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.2g

26 あげパン ぎゅうにゅう
野菜のスープに
マヨネーズ

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like あげパン, コッパパン, 揚げ油, etc.

エネルギー 567kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.6g

27 むぎごはん
ポークカレー ごまみそ
ブルーベリーはっこうにゅう

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, etc.

エネルギー 671kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.9g

28 ごはん ぎゅうにゅう
ホイコーロー
ちゅうかスープ

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 豚肉, しょうゆ, しょうゆ, etc.

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.1g

29 ごはん ぎゅうにゅう
ひじきごはんのぐ
ししゃもフライ さわかん

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ひじきごはんの具, 油揚げ, 凍り豆腐, etc.

エネルギー 620kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g

令和8年 5月 学校給食基準献立予定表

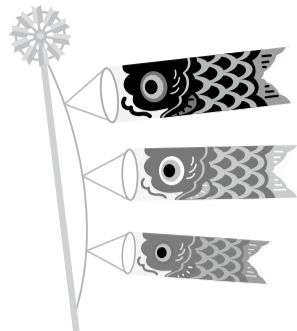
CDブロック



食に関する
指導のねらい

食事のマナー……食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる
食べ物の働き……食べ物の体の中での働きを知る

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

火

水

木

金

食事のマナーを身に付けよう



茶わんやしるわんを
ただもって
正しく持って食べる



口に食べ物を入れたまま
話をしない



食べている途中で
立って歩かない



食事にはふさわしい
会話を

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる
相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。



バランスイ〜ナ

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

1 ごはん ごまみそ汁 ごもくずしのくちくわのてりに すましじる オレンジゼリー

| | | |
|----------|-----|-----|
| ●五目ずしの具 | 砂糖 | 1.6 |
| あぶらあげ | みりん | 0.8 |
| 凍り豆腐(細) | 酒 | 0.5 |
| にんじん | 水 | 7 |
| さやいんげん | | |
| ごま(白) | | |
| しょうゆ | | |
| 1.5 | | |
| 2 | | |
| 2 | | |
| ●すまし汁 | | |
| うずら卵(缶) | 18 | |
| ねぎ | 15 | |
| ごまつな | 9 | |
| にんじん | 7 | |
| えのきたけ | 5 | |
| しょうゆ | 0.4 | |
| 塩 | 0.8 | |
| 10 | | |
| ●ちくわのてり煮 | | |
| ちくわ | 50 | |
| しょうが | 0.2 | |
| しょうゆ | 1.6 | |
| ●オレンジゼリー | | 40 |

エネルギー 605kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.2g

ファミリー料理教室を開催します!

子どもたちが日頃食べている給食メニューを中心に調理し、試食します。
参加対象は横浜市内に在学する小学生とその保護者です。
楽しく料理をする体験を通して、食への関心を育み、豊かな食生活へとつなげます。



詳細は決まり次第、食育財団ホームページ「食育ひろば」に掲載します。

開催予定

- 7月上旬
給食人気メニューを中心とした献立
- 8月下旬
給食のパン生地を使ったパン作り
- 10月上旬
給食人気メニューを中心とした献立
- 11月上旬
給食人気メニューを中心とした献立
- 2月上旬
魚を捌いて作る献立

7 ソフトフランスパン スパゲティマソース ひじきサラダ アイスクリーム

| | | |
|------------|------------|------|
| ●スパゲティマソース | ●ひじきサラダ | |
| スパゲティ | キャベツ | 25 |
| まぐろ(フレーク) | スイートコーン(缶) | 5 |
| たまねぎ | ひじき | 2 |
| トマト(缶) | しょうゆ | 1 |
| トマト | ごま(白) | 2 |
| にんにく | 米サラダ油 | 2.5 |
| オリーブ油 | ごま油 | 1 |
| トマトケチャップ | しょうゆ | 2 |
| 塩 | 砂糖 | 0.6 |
| 黒こしょう | 酢 | 2.5 |
| 0.03 | からし | 0.04 |
| | ●アイスクリーム | 60ml |

エネルギー 646kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.6g

8 むぎごはん ポークカレー ブルーンはっこうにゅう

| | | |
|------------|--------|-------|
| ●ポークカレー | ●ごま酢あえ | |
| 豚肉 | もやし | 40 |
| じゃがいも | きゅうり | 8 |
| たまねぎ | ごま(白) | 3 |
| にんじん | しょうゆ | 1.8 |
| しょうが | 砂糖 | 1.1 |
| にんにく | 酢 | 2 |
| 米油 | 塩 | 0.1 |
| 0.7 | | |
| 8 | | |
| ●ブルーンはっこう乳 | | 200ml |
| マーガリン | | |
| カレー粉 | | |
| トマトケチャップ | | |
| 中濃ソース | | |
| しょうゆ | | |
| 2 | | |
| 2 | | |
| 0.85 | | |
| 80 | | |

エネルギー 671kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.9g

11 ごはん ごまみそ汁 しるみそ汁のチリソース ゆでやさい わかめスープ

| | | |
|------------|--------|------|
| ●白身魚のチリソース | ●ゆで野菜 | |
| たら(角) | キャベツ | 25 |
| 凍り豆腐 | もやし | 20 |
| でんぶん | たまねぎ | 0.27 |
| 2.5 | ごま油 | 0.2 |
| 2.5 | | |
| ●わかめスープ | | |
| ねぎ | 木綿豆腐 | 20 |
| 15 | たまねぎ | 20 |
| にんにく | にんじん | 7 |
| 0.4 | わかめ(生) | 3 |
| 0.4 | しょうゆ | 0.6 |
| 0.4 | 塩 | 0.6 |
| 0.4 | ごま油 | 0.02 |
| トウモロコシ | こしょう | 0.02 |
| 0.1 | ごま油 | 0.3 |
| でんぶん | 削り節・水 | 110 |
| 0.3 | | |
| 15 | | |

エネルギー 587kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.6g

12 ごはん ごまみそ汁 おやこどんのぐみそしる あまなつみかん

| | | |
|----------|-------|------|
| ●親子丼の具 | ●みそ汁 | |
| 鶏卵 | じゃがいも | 25 |
| 鶏肉 | たまねぎ | 20 |
| 20 | ごまつな | 9 |
| 凍り豆腐(細) | 淡色辛みそ | 6 |
| 3 | 赤色辛みそ | 2 |
| たまねぎ | 削り節・水 | 110 |
| 40 | | |
| にんじん | | |
| 10 | | |
| しょうゆ | | |
| 2.7 | | |
| 1.2 | | |
| 0.8 | | |
| 0.25 | | |
| 5 | | |
| ●あまなつみかん | | 1/6個 |

エネルギー 583kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.9g

13 くるパン ごまみそ汁 マカロニのクリームに アスパラガスのソテー

| | | |
|------------|-------------|------|
| ●マカロニのクリーム | ●アスパラガスのソテー | |
| マカロニ | アスパラガス | 20 |
| 25 | スイートコーン(缶) | 15 |
| 鶏肉 | たまねぎ | 5 |
| 20 | にんじん | 0.3 |
| たまねぎ | 米油 | 0.2 |
| 45 | 塩 | 0.01 |
| にんじん | こしょう | |
| 10 | | |
| 油 | | |
| 0.7 | | |
| 2 | | |
| 2 | | |
| ●バター | | |
| 牛乳 | | |
| 30 | | |
| 豆乳 | | |
| 30 | | |
| 脱脂粉乳 | | |
| 5 | | |
| 塩 | | |
| 0.8 | | |
| 0.02 | | |
| こしょう | | |
| 0.02 | | |
| 水 | | |
| 20 | | |

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.5g

14 むぎごはん チリコンカン わかめサラダ

| | | |
|----------|----------|------|
| ●チリコンカン | ●わかめサラダ | |
| 豚肉 | キャベツ | 35 |
| 20 | じゃがいも(生) | 3 |
| だいたい | しょうゆ | 2.3 |
| 17 | 砂糖 | 1.1 |
| たまねぎ | 酢 | 2 |
| 60 | ちりめんじゃこ | 2.5 |
| トマト(缶) | ごま油 | 0.25 |
| 35 | | |
| にんじん | | |
| 20 | | |
| にんにく | | |
| 0.3 | | |
| 0.7 | | |
| 0.7 | | |
| 0.7 | | |
| 2.2 | | |
| 小麦粉 | | |
| 2.2 | | |
| トマトケチャップ | | |
| 5 | | |
| 中濃ソース | | |
| 2.5 | | |
| しょうゆ | | |
| 1 | | |
| ワイン(赤) | | |
| 0.5 | | |
| 塩 | | |
| 0.55 | | |
| こしょう | | |
| 0.03 | | |
| チリパウダー | | |
| 0.3 | | |
| 水 | | |
| 12 | | |

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.0g

15 ごはん ごまみそ汁 にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる

| | | |
|---------|--------|-----|
| ●肉そぼろ | ●さつき汁 | |
| 豚肉(ヒキ) | 木綿豆腐 | 15 |
| 30 | たまねぎ | 25 |
| 乾燥大豆(粒) | にんじん | 5 |
| 3.5 | しょうが | 5 |
| 18 | わかめ(生) | 2 |
| にんじん | 淡色辛みそ | 7.5 |
| 0.5 | 赤色辛みそ | 100 |
| 4.8 | 削り節・水 | |
| しょうゆ | | |
| 1.7 | | |
| 砂糖 | | |
| 1 | | |
| 1 | | |
| ●卵そぼろ | | |
| 鶏卵 | | |
| 35 | | |
| 米油 | | |
| 0.7 | | |
| 砂糖 | | |
| 2.1 | | |
| 塩 | | |
| 0.04 | | |

エネルギー 625kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.6g

18 ごはん ごまみそ汁 かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる

| | | |
|-------------|--------|------|
| ●かつおのごまみそあえ | ●磯香あえ | |
| かつお(角) | キャベツ | 45 |
| 45 | きざみりのり | 0.2 |
| 凍り豆腐 | しょうゆ | 1.5 |
| 5 | 塩 | 0.15 |
| 3 | | |
| でんぶん | | |
| 3 | | |
| 米粉 | | |
| 3 | | |
| 揚げ油(米油) | | |
| 15 | | |
| ねぎ | | |
| 15 | | |
| にんにく | | |
| 0.4 | | |
| 0.4 | | |
| 0.4 | | |
| トマトケチャップ | | |
| 1.3 | | |
| しょうゆ | | |
| 0.4 | | |
| 砂糖 | | |
| 0.4 | | |
| トウモロコシ | | |
| 0.1 | | |
| でんぶん | | |
| 0.3 | | |
| 水 | | |
| 15 | | |

エネルギー 630kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.4g

19 はいがパン カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ

| | | |
|--------------|----------|------|
| ●カレービーンズシチュー | ●キャベツサラダ | |
| 豚肉 | キャベツ | 50 |
| 25 | 砂糖 | 0.8 |
| じゃがいも | 酢 | 1.3 |
| 45 | 塩 | 0.35 |
| たまねぎ | 黒こしょう | 0.01 |
| 45 | | |
| にんじん | | |
| 15 | | |
| にんにく | | |
| 0.3 | | |
| 0.7 | | |
| ●チーズ | | 15 |
| 米油 | | |
| 2 | | |
| 小麦粉 | | |
| 2 | | |
| マーガリン | | |
| 0.8 | | |
| カレー粉 | | |
| 0.8 | | |
| トマトケチャップ | | |
| 1 | | |
| 中濃ソース | | |
| 2 | | |
| しょうゆ | | |
| 0.9 | | |
| 塩 | | |
| 0.7 | | |
| 水 | | |
| 40 | | |

エネルギー 635kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.4g

20 ごはん ごまみそ汁 マーボー豆腐 ちゅうかあえ

| | | |
|----------|---------|-----|
| ●麻婆豆腐 | ●ちゅうかあえ | |
| 木綿豆腐 | でんぶん | 1.5 |
| 120 | 水 | 20 |
| 豚肉(ヒキ) | | |
| 15 | | |
| 乾燥大豆(粒) | | |
| 2 | | |
| ねぎ | | |
| 20 | | |
| にんじん | | |
| 15 | | |
| しょうが | | |
| 0.8 | | |
| にんにく | | |
| 0.1 | | |
| 1.9 | | |
| 米油 | | |
| 0.7 | | |
| トマトケチャップ | | |
| 2 | | |
| しょうゆ | | |
| 2.7 | | |
| 砂糖 | | |
| 0.8 | | |
| 淡色辛みそ | | |
| 2.5 | | |
| 赤色辛みそ | | |
| 1.5 | | |
| テンメンジャン | | |
| 1 | | |
| トウモロコシ | | |
| 0.3 | | |
| ごま油 | | |
| 0.3 | | |

エネルギー 617kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.4g

21 むぎごはん にくじゃが からししょうゆあえ だいたいこのいり

| | | |
|-------|------------|------|
| ●肉じゃが | ●からししょうゆあえ | |
| 豚肉 | もやし | 45 |
| 30 | ごまつな | 9 |
| じゃがいも | しょうゆ | 1.8 |
| 65 | からし | 0.04 |
| たまねぎ | 塩 | 0.1 |
| 15 | | |
| にんじん | | |
| 15 | | |
| しらたき | | |
| 30 | | |
| 米油 | | |
| 0.7 | | |
| しょうゆ | | |
| 5.3 | | |
| 砂糖 | | |
| 2 | | |
| みりん | | |
| 1.5 | | |
| 酒 | | |
| 1.5 | | |
| 水 | | |
| 5 | | |

エネルギー 595kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.6g

22 ロールパン しおやきそば ちゅうかあえ れいとうパインアップル

| | | |
|---------|-------|------|
| ●塩焼きそば | ●中華あえ | |
| むし中華めん | きゅうり | 50 |
| 45 | しょうゆ | 0.8 |
| 揚げ油(米油) | 砂糖 | 0.9 |
| 20 | 酢 | 1.5 |
| いかに(短冊) | ごま油 | 0.3 |
| 8 | ラー油 | 0.04 |
| 酒 | | |
| 0.8 | | |
| キャベツ | | |
| 45 | | |
| もやし | | |
| 45 | | |
| ねぎ | | |
| 15 | | |
| にんじん | | |
| 10 | | |
| にら | | |
| 5 | | |
| セロリ | | |
| 3 | | |
| しょうゆ | | |
| 0.5 | | |
| にんにく | | |
| 0.3 | | |
| ごま油 | | |
| 0.7 | | |
| しょうゆ | | |
| 0.9 | | |
| 塩 | | |
| 0.7 | | |

エネルギー 595kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.1g

25 ごはん ごまみそ汁 ツナそぼろ ぶどうまめ みそしる

| | | |
|-----------|-------|-----|
| ●ツナそぼろ | ●みそ汁 | |
| まぐろ(フレーク) | じゃがいも | 15 |
| 15 | キャベツ | 25 |
| まぐろ(フレーク) | ごまつな | 9 |
| 15 | 淡色辛みそ | 5.5 |
| 凍り豆腐(細) | 赤色辛みそ | 2 |
| 3 | 削り節・水 | 110 |
| にんじん | | |
| 16 | | |
| しょうが | | |
| 0.5 | | |
| しょうゆ | | |
| 2.1 | | |
| 砂糖 | | |
| 1.5 | | |
| 酒 | | |
| 1 | | |
| 水 | | |
| 3 | | |

エネルギー 656kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.7g

26 ごはん ごまみそ汁 ひじきごはんのく ししゃもフライ さわにわん

| | | |
|-----------|-------|-----|
| ●ひじきごはんの具 | ●沢煮焼 | |
| 油揚げ | 豚肉(細) | 10 |
| 5 | にんじん | 10 |
| 凍り豆腐(細) | ねぎ | 10 |
| 3 | ごぼう | 10 |
| にんじん | みずな | 8 |
| 12 | しょうが | 0.3 |
| ひじき | しょうゆ | 1.7 |
| 2 | 塩 | 0.6 |
| ごま(白) | でんぶん | 0.5 |
| 2 | 削り節・水 | 120 |
| 米油 | | |
| 0.5 | | |
| しょうゆ | | |
| 3.5 | | |
| 砂糖 | | |
| 1.2 | | |
| みりん | | |
| 1 | | |
| 水 | | |
| 10 | | |

エネルギー 620kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g

27 ごはん ごまみそ汁 ぶたにくのごままぶし ごじる

| | | |
|-----------|----------|----|
| ●豚肉のごままぶし | ●呉汁 | |
| 豚肉 | だいたい(水煮) | 22 |
| 35 | 油揚げ | 5 |
| 凍り豆腐 | だいこん | 10 |
| 15 | ねぎ | 15 |
| にんじん | ごま(白) | 10 |
| 15 | ごまつな | 9 |
| ごぼう | に | |

令和8年 5月 学校給食基準献立予定表

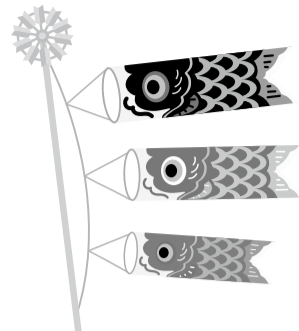
EFブロック



食に関する
指導のねらい

食事のマナー……食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる
食べ物の働き……食べ物の体の中での働きを知る

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

火

水

木

金

食事のマナーを身に付けよう



茶わんやしるわんを
ただしく持って食べる



口に食べ物を入れたまま
話をしない



食べている途中で
立って歩かない



食事にはふさわしい
会話をします

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる
相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。

参考：たのしい食事つながる食育



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

1 ソフトフランスパン スパゲティマトソース ひじきサラダ アイスクリーム

| | | | |
|------------|------|--------------|------|
| スパゲティマトソース | 30 | ひじきサラダ | 25 |
| スパゲティ | 30 | キャベツ | 5 |
| まぐろ(フレーク) | 30 | スイートコーン(ホール) | 5 |
| たまねぎ | 45 | ひじき | 2 |
| トマト(缶) | 35 | しょうゆ | 1 |
| トマト | 20 | ごま(白) | 2 |
| にんにく | 0.3 | 米サラダ油 | 2.5 |
| オリーブ油 | 0.7 | ごま油 | 1 |
| トマトケチャップ | 7 | しょうゆ | 2 |
| 塩 | 1 | 砂糖 | 0.6 |
| 黒こしょう | 0.03 | 酢 | 2.5 |
| | | からし | 0.04 |

エネルギー 646kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.6g

ファミリー料理教室を開催します!

子どもたちが日頃食べている給食メニューを中心に調理し、試食します。
参加対象は横浜市内に在学する小学生とその保護者です。
楽しく料理をする体験を通して、食への関心を育み、豊かな食生活へとつなげます。

開催予定

- 7月上旬 給食人気メニューを中心とした献立
- 8月下旬 給食のパン生地を使ったパン作り
- 10月上旬 給食人気メニューを中心とした献立
- 11月上旬 給食人気メニューを中心とした献立
- 2月上旬 魚を捌いて作る献立

7 ごはん ぎゅうにゅう しもぎざかなのチリソース ゆでやさい わかめスープ

| | | | |
|-----------|-----|--------|------|
| 白身魚のチリソース | 25 | ゆで野菜 | 25 |
| たら(角) | 40 | キャベツ | 20 |
| 凍り豆腐 | 6 | もやし | 20 |
| でんぶ | 2.5 | 塩 | 0.27 |
| 米粉 | 2.5 | ごま油 | 0.2 |
| 揚げ油(米油) | | | |
| ねぎ | 15 | わかめスープ | |
| にんにく | 0.4 | 木綿豆腐 | 20 |
| しょうが | 0.4 | たまねぎ | 20 |
| 米粉 | 0.4 | にんじん | 7 |
| トマトケチャップ | 7 | わかめ(生) | 3 |
| しょうゆ | 1.3 | しょうゆ | 0.6 |
| 砂糖 | 0.4 | 塩 | 0.6 |
| トウバンジャン | 0.1 | こしょう | 0.02 |
| でんぶ | 0.3 | ごま油 | 0.3 |
| 水 | 15 | 削り節・水 | 110 |

エネルギー 587kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.6g

8 ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつぎ

| | | | |
|---------|------|--------|-----|
| 肉そぼろ | 30 | さつぎ汁 | 15 |
| 鶏肉(ひき) | 3.5 | 木綿豆腐 | 15 |
| 乾燥大豆(粒) | 18 | たまねぎ | 25 |
| にんじん | 0.5 | にんじん | 5 |
| しょうが | 0.5 | じゃえんどう | 5 |
| しょうゆ | 4.8 | わかめ(生) | 2 |
| 砂糖 | 1.7 | 淡色辛みそ | 7.5 |
| みりん | 1 | 削り節・水 | 100 |
| 酒 | 1 | | |
| 卵そぼろ | 35 | | |
| 鶏卵 | 0.7 | | |
| 米油 | 2.1 | | |
| 砂糖 | 0.04 | | |
| 塩 | | | |

エネルギー 625kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.6g

11 ごはん ぎゅうにゅう ごもぐずしのぐ ちくわのてりに すましじる オレンジゼリー

| | | | |
|---------|-----|------------|-----|
| 五目ずしの具 | 7 | 砂糖 | 1.6 |
| あぶらあげ | 2 | みりん | 0.8 |
| 凍り豆腐(細) | 13 | 酒 | 0.5 |
| にんじん | 5 | 水 | 7 |
| さやいんげん | 5 | | |
| ごま(白) | 1.5 | すまし汁 | |
| しょうゆ | 1.5 | うずら卵(缶) | 18 |
| 砂糖 | 1 | ねぎ | 15 |
| 酢 | 1 | ごまつな | 9 |
| みりん | 1 | にんじん | 7 |
| 塩 | 0.3 | えのきたけ | 5 |
| 水 | 10 | しょうゆ | 0.4 |
| | | 削り節・だし昆布・水 | 120 |
| ちくわのてり煮 | 50 | オレンジゼリー | 40 |
| ちくわ | 0.2 | | |
| しょうが | 0.2 | | |
| しょうゆ | 1.6 | | |

エネルギー 605kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.2g

12 はいがパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ

| | | | |
|-------------|-----|---------|------|
| カレービーンズシチュー | 25 | キャベツサラダ | 50 |
| 豚肉 | 17 | キャベツ | 0.8 |
| だいず(水煮) | 45 | 砂糖 | 1.3 |
| じゃがいも | 45 | 酢 | 0.35 |
| たまねぎ | 15 | 塩 | 0.01 |
| にんじん | 0.3 | 黒こしょう | |
| にんにく | 0.3 | チーズ | 15 |
| 米油 | 0.7 | | |
| 小麦粉 | 2 | | |
| マーガリン | 2 | | |
| カレー粉 | 0.8 | | |
| トマトケチャップ | 1 | | |
| 中濃ソース | 2 | | |
| しょうゆ | 0.9 | | |
| 塩 | 0.7 | | |
| 水 | 40 | | |

エネルギー 635kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.4g

13 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし ごじる

| | | | |
|----------|-----|---------|-----|
| 豚肉のごままぶし | 35 | 呉汁 | 22 |
| 豚肉 | 15 | だいず(水煮) | 5 |
| にんじん | 10 | 油揚げ | 15 |
| ごぼう | 1.2 | だいこん | 10 |
| しょうが | 1.5 | ねぎ | 9 |
| つきごんにやく | 5 | ごまつな | 8 |
| ごま(白) | 4 | にんじん | 6 |
| しょうゆ | 1.7 | 淡色辛みそ | 2 |
| 砂糖 | 1 | 赤色辛みそ | 2 |
| みりん | 2 | 削り節・水 | 110 |
| 酒 | | | |

エネルギー 591kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.2g

14 むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ 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 | 15 | からし | 0.04 |
| しらたき | 30 | 塩 | 0.1 |
| 米油 | 0.7 | | |
| しょうゆ | 5.3 | だいずとじゃこの炒煮 | |
| 砂糖 | 2 | だいず(水煮) | 13 |
| みりん | 1.5 | ごま(白) | 3 |
| 酒 | 1.5 | ごま(白) | 2 |
| 塩 | 0.1 | 米油 | 0.2 |
| 水 | 5 | しょうゆ | 1.3 |
| | | 砂糖 | 0.7 |
| | | 酒 | 1 |
| | | 水 | 1 |

エネルギー 595kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.6g

15 ごはん ぎゅうにゅう おやごんのぐ みそしる あまなつみかん

| | | | |
|---------|------|---------|------|
| 親子丼の具 | 35 | みそ汁 | 25 |
| 鶏卵 | 20 | じゃがいも | 20 |
| 鶏肉 | 3 | たまねぎ | 20 |
| 凍り豆腐(細) | 40 | ごまつな | 9 |
| たまねぎ | 10 | 淡色辛みそ | 6 |
| にんじん | 2.7 | 赤色辛みそ | 2 |
| しょうゆ | 1.2 | 削り節・水 | 110 |
| 砂糖 | 0.8 | | |
| みりん | 0.25 | | |
| 塩 | 5 | あまなつみかん | 1/6個 |
| 削り節・水 | | | |

エネルギー 583kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.9g

18 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ごまずあえ ブルーンはっこうにゅう

| | | | |
|----------|------|-----------|-------|
| ポークカレー | 20 | ごまずあえ | 40 |
| じゃがいも | 50 | もやし | 8 |
| たまねぎ | 60 | きゅうり | 3 |
| にんじん | 20 | ごま(白) | 1.8 |
| しょうが | 0.5 | しょうゆ | 1.1 |
| にんにく | 0.2 | 砂糖 | 1.1 |
| 米粉 | 0.7 | 酢 | 2 |
| 小麦粉 | 8 | 塩 | 0.1 |
| マーガリン | 7 | ブルーンはっこう乳 | 200ml |
| カレー粉 | 1 | | |
| トマトケチャップ | 2 | | |
| 中濃ソース | 2 | | |
| しょうゆ | 0.85 | | |
| 塩 | 80 | | |
| 水 | | | |

エネルギー 671kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.9g

19 ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ちゅうが あえ れいとうパンアップル

| | | | |
|---------|-----|----------|------|
| 塩焼きそば | 45 | 中華あえ | 50 |
| むし中華めん | 20 | きゅうり | 0.8 |
| 揚げ油(米油) | 8 | しょうゆ | 0.9 |
| 豚肉 | 0.8 | 砂糖 | 1.5 |
| いかけ(短冊) | 45 | 酢 | 0.3 |
| 酒 | 45 | 塩 | 0.1 |
| キャベツ | 15 | ごま油 | 0.04 |
| もやし | 10 | ラー油 | |
| ねぎ | 5 | 冷凍パンアップル | 40 |
| にんじん | 3 | | |
| セロリ | 0.5 | | |
| しょうが | 0.3 | | |
| にんにく | 0.7 | | |
| ごま油 | 0.9 | | |
| しょうゆ | 0.7 | | |
| 塩 | 0.7 | | |
| 水 | | | |

エネルギー 595kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.1g

20 ごはん ぎゅうにゅう たらこそぼろ ぶどうまめ みそしる

| | | | |
|-----------|------|-------|-----|
| たらこそぼろ | 25 | みそ汁 | 15 |
| まぐろ(フレーク) | 15 | じゃがいも | 25 |
| まぐろ(水煮) | 3 | キャベツ | 9 |
| 凍り豆腐(細) | 16 | ごまつな | 5.5 |
| にんじん | 0.5 | 淡色辛みそ | 2 |
| しょうが | 2.1 | 赤色辛みそ | 2 |
| しょうゆ | 1.5 | 削り節・水 | 110 |
| 砂糖 | 1 | | |
| 酒 | 3 | | |
| 水 | 1 | | |
| ぶどう豆 | 17 | | |
| だいず | 0.65 | | |
| しょうゆ | 4 | | |
| 砂糖 | 0.1 | | |
| 塩 | 5 | | |
| 水 | | | |

エネルギー 656kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.7g

21 ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉ボードウフ マーボー豆腐 ちゅうが あえ

| | | | |
|----------|-----|------|------|
| 麻婆豆腐 | 120 | でんぶ | 1.5 |
| 木綿豆腐 | 15 | 水 | 20 |
| 豚肉(ひき) | 2 | | |
| 乾燥大豆(粒) | 15 | | |
| ねぎ | 20 | 中華あえ | 35 |
| にんじん | 15 | もやし | 10 |
| しょうが | 0.8 | きゅうり | 5 |
| にんにく | 0.1 | にんじん | 1.9 |
| 米油 | 0.7 | しょうゆ | 0.75 |
| トマトケチャップ | 2.7 | 砂糖 | 2 |
| しょうゆ | 0.8 | 塩 | 0.1 |
| 砂糖 | 2.5 | ごま油 | 0.2 |
| 淡色辛みそ | 1.5 | ラー油 | 0.05 |
| 赤色辛みそ | 1 | | |
| デンメンジャン | 0.3 | | |
| トウバンジャン | 0.3 | | |
| ごま油 | 0.3 | | |

エネルギー 617kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.4g

22 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ さわかんにわん

| | | | |
|----------|-----|-------|-----|
| ひじきごはんの具 | 5 | 沢煮碗 | 10 |
| 油揚げ | 3 | 豚肉(細) | 10 |
| 凍り豆腐(細) | 12 | にんじん | 10 |
| にんじん | 2 | ねぎ | 10 |
| ひじき | 2 | ごぼう | 10 |
| ごま(白) | 2 | みずな | 8 |
| 米油 | 3.5 | しょうゆ | 0.3 |
| しょうゆ | 0.5 | しょうゆ | 1.7 |
| 砂糖 | 1.2 | 塩 | 0.6 |
| みりん | 1 | でんぶ | 0.5 |
| 水 | 10 | 削り節・水 | 120 |
| ししゃもフライ | 40 | | |
| ししゃもフライ | | | |
| 揚げ油(米油) | | | |

エネルギー 620kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g

25 くらパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに アスパラガスのソテー

| | | | |
|------------|------|--------------|------|
| マカロニのクリーム煮 | 25 | アスパラガスのソテー | 20 |
| マカロニ | 20 | アスパラガス | 15 |
| 鶏肉 | 45 | スイートコーン(ホール) | 5 |
| たまねぎ | 10 | にんじん | 0.3 |
| にんじん | 0.7 | 米油 | 0.2 |
| 小麦粉 | 2 | 塩 | 0.01 |
| バター | 2 | こしょう | |
| 牛乳 | 30 | | |
| 豆乳 | 30 | | |
| 脱脂粉乳 | 5 | | |
| 塩 | 0.8 | | |
| こしょう | 0.02 | | |
| 水 | 20 | | |

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.5g

26 ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる

| | | | |
|------------|-----|-------|------|
| かつおのごまみそあえ | 45 | 磯香あえ | 45 |
| かつお(角) | 5 | キャベツ | 0.2 |
| 凍り豆腐 | 3 | きざみのり | 1.5 |
| でんぶ | 3 | しょうゆ | 0.15 |
| 米粉 | 3 | | |
| 揚げ油(米油) | 3 | すまし汁 | |
| ごま(白) | 0.9 | 絹ごし豆腐 | 15 |
| しょうが | 0.2 | ねぎ | 10 |
| しょうゆ | 1.5 | ごまつな | 9 |
| 砂糖 | 5 | にんじん | 5 |
| 甘みそ | 1 | しょうゆ | 0.4 |
| 酒 | 1 | 塩 | 0.7 |
| 水 | 18 | 削り節・水 | 120 |

エネルギー 630kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.4g

27 ごはん ぎゅうにゅう 回鍋肉 ホイコーロー ちゅうがスープ

| | | | |
|---------|-----|--------------|------|
| 回鍋肉 | 30 | でんぶ | 1 |
| 豚肉 | 0.5 | 水 | 2 |
| しょうゆ | 0.5 | | |
| 酒 | 65 | 中華スープ | 25 |
| キャベツ | 10 | 鶏卵 | 20 |
| ねぎ | 7 | たまねぎ | 9 |
| ピーマン | 4 | ごまつな | 7 |
| 赤ピーマン | 0.2 | スイートコーン(ホール) | 1 |
| にんにく | 0.1 | しょうゆ | 0.5 |
| 米油 | 0.7 | 酒 | 1 |
| しょうゆ | 3 | 塩 | 0.02 |
| 砂糖 | 1 | こしょう | 0.2 |
| 赤色辛みそ | 2.5 | ごま油 | 0.2 |
| 酒 | 1 | でんぶ | 0.3 |
| デンメンジャン | 1 | 豚ガラスープ | 15 |
| トウバンジャン | 0.2 | 水 | 105 |

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.1g

28 むぎごはん ぎゅうにゅう チリコンカン わかめサラダ

| | | | |
|----------|------|---------|------|
| チリコンカン | 20 | わかめサラダ | 35 |
| 豚肉 | 17 | キャベツ | 3 |
| だいず | 60 | わかめ(生) | 2.3 |
| たまねぎ | 35 | しょうゆ | 1.1 |
| トマト(缶) | 30 | 砂糖 | 2 |
| にんじん | 20 | 酢 | 2 |
| にんにく | 0.3 | ちりめんじゃこ | 2.5 |
| 米油 | 0.7 | ごま油 | 0.25 |
| 小麦粉 | 2.2 | | |
| トマトケチャップ | 5 | | |
| 中濃ソース | 2.5 | | |
| しょうゆ | 1 | | |
| ワイン(赤) | 0.55 | | |
| 塩 | 0.03 | | |
| こしょう | 0.3 | | |
| チリパウダー | 0.3 | | |
| 水 | 12 | | |

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.0g

29 あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン

| | | | |
|---------|------|---------|------|
| あげパン | 60 | 野菜のスープ煮 | 25 |
| コッパパン | 3 | 豚肉(厚) | 50 |
| 揚げ油(米油) | 2 | じゃがいも | 45 |
| グラニュー糖 | 3 | たまねぎ | 35 |
| 砂糖 | 0.01 | キャベツ | 15 |
| 塩 | | にんじん | 0.5 |
| | | しょうゆ | 0.9 |
| | | 黒こしょう | 0.02 |
| | | 豚ガラスープ | 15 |
| | | | |

令和8年 5月 学校給食基準献立予定表

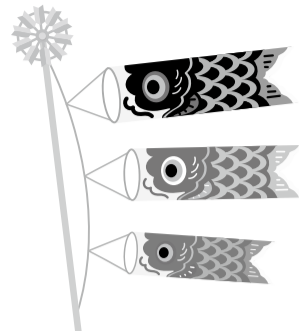
GHブロック



食に関する
指導のねらい

食事のマナー……食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる
食べ物の働き……食べ物の体の中での働きを知る

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

火

水

木

金

食事のマナーを身に付けよう



茶わんやしるわんを
ただしく持って食べる



口に食べ物を入れたまま
話をしない



食べている途中で
立って歩かない



食事にはふさわしい
会話をします

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる
相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。



バランスイ〜ナ

献立表の見方

※一人分の目安量(g)および栄養量は、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

ファミリー料理教室を開催します!

子どもたちが日頃食べている給食メニューを中心に調理し、試食します。
参加対象は横浜市内に在学する小学生とその保護者です。
楽しく料理をする体験を通して、食への関心を育み、豊かな食生活へとつなげます。



詳細は決まり次第、食育財団ホームページ「食育ひろば」に掲載します。

開催予定

- 7月上旬
給食人気メニューを中心とした献立
- 8月下旬
給食のパン生地を使ったパン作り
- 10月上旬
給食人気メニューを中心とした献立
- 11月上旬
給食人気メニューを中心とした献立
- 2月上旬
魚を捌いて作る献立

7 ごはん ぎゅうにゅう ごもくずしのぐ ちくわのてりに すましじる オレンジゼリー

| | | |
|----------|------------|-----|
| ●五目ずしの具 | 砂糖 | 1.6 |
| あぶらあげ | みりん | 0.8 |
| 凍り豆腐(細) | 酒 | 0.5 |
| にんじん | 水 | 7 |
| さやいんげん | | 13 |
| ごま(白) | | 2 |
| しょうゆ | | 2 |
| 砂糖 | ●すまし汁 | 18 |
| 酢 | うずら卵(缶) | 15 |
| みりん | ねぎ | 9 |
| 塩 | ごまつな | 7 |
| 水 | にんじん | 5 |
| | えのきたけ | 0.4 |
| | しょうゆ | 0.8 |
| | 塩 | 120 |
| | 削り節・だし昆布・水 | |
| ●ちくわのてり煮 | | |
| ちくわ | 50 | |
| しょうが | 0.2 | |
| しょうゆ | 1.6 | |
| | ●オレンジゼリー | 40 |

エネルギー 605kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.2g

8 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう スパゲティマトソース ひじきサラダ アイスクリーム

| | | |
|-------------|--------------|------|
| ●スパゲティマトソース | ●ひじきサラダ | 25 |
| スパゲティ | キャベツ | 5 |
| まぐろ油漬(フレーク) | スイートコーン(ホール) | 2 |
| たまねぎ | ひじき | 1 |
| トマト(缶) | しょうゆ | 2 |
| トマト | ごま(白) | 2 |
| にんにく | 米サラダ油 | 2.5 |
| オリーブ油 | ごま油 | 1 |
| トマトケチャップ | しょうゆ | 2 |
| 塩 | 砂糖 | 0.6 |
| 黒こしょう | 酢 | 2.5 |
| | からし | 0.04 |
| | ●アイスクリーム | 60ml |

エネルギー 646kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.6g

11 むぎごはん ぶつ切のり ぶつ切のり

| | | |
|----------|------------|-------|
| ●ポークカレー | ●ごま酢あえ | 40 |
| 豚肉 | もやし | 8 |
| じゃがいも | きゅうり | 3 |
| たまねぎ | ごま(白) | 1.8 |
| にんじん | しょうゆ | 1.1 |
| しょうが | 砂糖 | 2 |
| にんにく | 酢 | 0.1 |
| 米油 | 塩 | |
| 小麦粉 | ●プルーンはっこう乳 | 200ml |
| マーガリン | | |
| カレー粉 | | |
| トマトケチャップ | | |
| 中濃ソース | | |
| しょうゆ | | |
| 塩 | | |
| 水 | | |

エネルギー 671kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.9g

12 ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

| | | |
|----------|-------|------|
| ●麻婆豆腐 | でんぶん | 1.5 |
| 木綿豆腐 | 水 | 20 |
| 豚肉(ひき) | | |
| 乾燥大豆(粒) | ●中華あえ | 35 |
| ねぎ | もやし | 10 |
| にんじん | きゅうり | 5 |
| しょうが | にんじん | 1.9 |
| にんにく | しょうゆ | 0.75 |
| 米油 | 砂糖 | 2 |
| トマトケチャップ | 酢 | 0.1 |
| しょうゆ | ごま油 | 0.2 |
| 砂糖 | ラー油 | 0.05 |
| 淡色辛みそ | | |
| 赤色辛みそ | | |
| テンメンジャン | | |
| トウバンジャン | | |
| ごま油 | | |

エネルギー 617kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.4g

13 ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる

| | | |
|-------------|-------|------|
| ●かつおのごまみそあえ | ●磯香あえ | 45 |
| かつお(角) | キャベツ | 0.2 |
| 凍り豆腐 | きざみのり | 1.5 |
| でんぶん | しょうゆ | 0.15 |
| 米油 | | |
| 揚げ油(米油) | ●すまし汁 | 15 |
| ごま(白) | 絹ごし豆腐 | 10 |
| しょうが | ねぎ | 9 |
| しょうゆ | ごまつな | 5 |
| 砂糖 | にんじん | 0.4 |
| 甘みそ | えのきたけ | 0.7 |
| 酒 | 塩 | 120 |
| 水 | 削り節・水 | |

エネルギー 630kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.4g

14 ごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる あまなつみかん

| | | |
|---------|----------|------|
| ●親子丼の具 | ●みそ汁 | 25 |
| 鶏卵 | じゃがいも | 20 |
| 鶏肉 | たまねぎ | 9 |
| 凍り豆腐(細) | ごまつな | 6 |
| たまねぎ | 淡色辛みそ | 2 |
| にんじん | 赤色辛みそ | 110 |
| しょうゆ | 削り節・水 | |
| 砂糖 | | |
| みりん | ●あまなつみかん | 1/6個 |
| 塩 | | |
| 削り節・水 | | |

エネルギー 583kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.9g

15 くるパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに アスパラガスのソテー

| | | |
|-------------|--------------|------|
| ●マカロニのクリーム煮 | ●アスパラガスのソテー | 20 |
| マカロニ | アスパラガス | 15 |
| 鶏肉 | スイートコーン(ホール) | 5 |
| たまねぎ | にんじん | 0.3 |
| にんじん | 米油 | 0.2 |
| 米油 | 塩 | 0.01 |
| 小麦粉 | こしょう | |
| バター | | |
| 牛乳 | | |
| 豆乳 | | |
| 脱脂粉乳 | | |
| 塩 | | |
| こしょう | | |
| 水 | | |

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.5g

18 ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース ゆでやさい わかめスープ

| | | |
|------------|---------|------|
| ●白身魚のチリソース | ●ゆで野菜 | 25 |
| たら(角) | キャベツ | 20 |
| 凍り豆腐 | もやし | 0.27 |
| でんぶん | 塩 | 0.2 |
| 米粉 | ごま油 | |
| 揚げ油(米油) | | |
| ねぎ | ●わかめスープ | 20 |
| にんにく | 木綿豆腐 | 20 |
| しょうが | たまねぎ | 7 |
| 米油 | にんじん | 3 |
| トマトケチャップ | わかめ(生) | 0.6 |
| しょうゆ | しょうゆ | 0.6 |
| 砂糖 | 塩 | 0.02 |
| トウバンジャン | こしょう | 0.3 |
| でんぶん | ごま油 | 0.3 |
| 水 | 削り節・水 | 110 |

エネルギー 587kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.6g

19 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまみそ じじる

| | | |
|----------|---------|-----|
| ●豚肉のごまみそ | ●呉汁 | 22 |
| 豚肉 | だいず(水煮) | 5 |
| にんじん | 油揚げ | 15 |
| ごぼう | だいこん | 10 |
| しょうが | ねぎ | 9 |
| つきごんにやく | ごまつな | 8 |
| ごま(白) | にんじん | 6 |
| しょうゆ | 淡色辛みそ | 2 |
| 砂糖 | 赤色辛みそ | 110 |
| みりん | 削り節・水 | |
| 酒 | | |

エネルギー 591kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.2g

20 はいがパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ

| | | |
|--------------|----------|------|
| ●カレービーンズシチュー | ●キャベツサラダ | 50 |
| 豚肉 | キャベツ | 0.8 |
| だいず | 砂糖 | 1.3 |
| じゃがいも | ねぎ | 0.35 |
| たまねぎ | 塩 | 0.01 |
| にんじん | ●チーズ | 15 |
| にんにく | | |
| 米油 | | |
| 小麦粉 | | |
| マーガリン | | |
| カレー粉 | | |
| トマトケチャップ | | |
| 中濃ソース | | |
| しょうゆ | | |
| 塩 | | |
| 水 | | |

エネルギー 635kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.4g

21 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ さわにわん

| | | |
|-----------|-------|-----|
| ●ひじきごはんの具 | ●沢煮碗 | 10 |
| 油揚げ | 豚肉(細) | 10 |
| 凍り豆腐(細) | にんじん | 10 |
| にんじん | ねぎ | 10 |
| ひじき | ごぼう | 8 |
| ごま(白) | ごまつな | 0.3 |
| 米油 | しょうゆ | 1.7 |
| しょうゆ | 塩 | 0.6 |
| 砂糖 | でんぶん | 0.5 |
| みりん | 削り節・水 | 120 |
| 水 | | |
| ●ししゃもフライ | | |
| ししゃもフライ | 40 | |
| 揚げ油(米油) | | |

エネルギー 620kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g

22 むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒め

| | | |
|-------|-------------|------|
| ●肉じゃが | ●からししょうゆあえ | 45 |
| 豚肉 | もやし | 9 |
| じゃがいも | ごまつな | 1.8 |
| たまねぎ | しょうゆ | 0.04 |
| にんじん | からし | 0.1 |
| しらたき | 塩 | |
| 米油 | ●だいずとじゃこの炒め | 13 |
| しょうゆ | だいず(水煮) | 3 |
| 砂糖 | ちりめんじゃこ | 2 |
| みりん | ごま(白) | 0.2 |
| 酒 | 米油 | 1.3 |
| 塩 | しょうゆ | 0.7 |
| 水 | 砂糖 | 1 |
| | 水 | 1 |

エネルギー 595kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.6g

25 むぎごはん ぎゅうにゅう チリコンカン わかめサラダ

| | | |
|----------|---------|------|
| ●チリコンカン | ●わかめサラダ | 35 |
| 豚肉 | キャベツ | 3 |
| だいず | わかめ(生) | 2.3 |
| たまねぎ | しょうゆ | 1.1 |
| トマト(缶) | 砂糖 | 2 |
| にんじん | 酢 | 2.5 |
| にんにく | ちりめんじゃこ | 0.25 |
| 米油 | ごま油 | |
| 小麦粉 | | |
| トマトケチャップ | | |
| 中濃ソース | | |
| しょうゆ | | |
| ワイン(赤) | | |
| 塩 | | |
| こしょう | | |
| チリパウダー | | |
| 水 | | |

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.0g

26 ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ちゅうかスープ

| | | |
|---------|--------------|------|
| ●回鍋肉 | でんぶん | 1 |
| 豚肉 | 水 | 2 |
| しょうゆ | | |
| 酒 | ●中華スープ | 25 |
| キャベツ | たまねぎ | 20 |
| ねぎ | ピーマン | 9 |
| ピーマン | スイートコーン(ホール) | 7 |
| しょうが | しょうゆ | 1 |
| にんにく | 酒 | 0.5 |
| 米油 | 塩 | 1 |
| しょうゆ | こしょう | 0.02 |
| 砂糖 | ごま油 | 0.2 |
| 赤色辛みそ | でんぶん | 0.3 |
| 酒 | 豚ガラスープ | 15 |
| テンメンジャン | 水 | 105 |
| トウバンジャン | | |

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.1g

27 あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン

| | | |
|---------|----------|-------|
| ●あげパン | ●野菜のスープ煮 | 25 |
| コッペパン | 豚肉(厚) | 50 |
| 揚げ油(米油) | じゃがいも | 45 |
| グラニュー糖 | たまねぎ | 35 |
| 砂糖 | キャベツ | 15 |
| 塩 | にんじん | 0.5 |
| | しょうゆ | 0.9 |
| | 塩 | 0.02 |
| | 果ごしょう | 15 |
| | 豚ガラスープ | 55 |
| | 水 | |
| | ●メロン(青肉) | 1/12個 |

エネルギー 567kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.6g

28 ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそしる

| | | |
|-------------|-------|-----|
| ●ツナそぼろ | ●みそ汁 | 15 |
| まぐろ油漬(フレーク) | じゃがいも | 25 |
| まぐろ油漬(フレーク) | キャベツ | 9 |
| 凍り豆腐(細) | ごまつな | 5.5 |
| にんじん | 淡色辛みそ | 2 |
| しょうが | 赤色辛みそ | 110 |
| しょうゆ | 削り節・水 | |
| 砂糖 | | |
| みりん | | |
| 水 | | |
| ●ぶどう豆 | | |
| だいず | 17 | |
| しょうゆ | 0.65 | |
| 砂糖 | 4 | |
| 塩 | 0.1 | |
| 水 | 5 | |

エネルギー 656kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.7g

29 ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ちゅうかあえ れいとうパイナップル

| | | |
|---------|-----------|------|
| ●塩焼きそば | こしょう | 0.03 |
| むし中華めん | | |
| 揚げ油(米油) | ●中華あえ | 50 |
| 豚肉 | きゅうり | 0.8 |
| いか(短冊) | しょうゆ | 0.9 |
| 酒 | 砂糖 | 1.5 |
| キャベツ | 酢 | 0.3 |
| もやし | 塩 | 0.1 |
| ねぎ | ごま油 | 0.04 |
| にんじん | ラー油 | |
| にら | | |
| セロリ | | |
| だいず | ●冷凍パイナップル | 40 |
| しょうが | | |
| にんにく | | |
| ごま油 | | |
| しょうゆ | | |
| 塩 | | |

エネルギー 595kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.1g