



hamaben menu //

2020年8・9月ハマ弁献立表

生徒
販売価格
(税込)

ごはん・おかず、汁物、牛乳 340円
 ごはん・おかず、牛乳 320円
 ごはん・おかず、汁物 300円

ごはん・おかず 280円
 牛乳単品 60円 汁物単品 30円
 汁物、牛乳 90円

栄養表記について

①...エネルギー ②...たんぱく質
 ※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価です。

8月26日 Pick up



宮崎県の郷土料理です!
 チキン南蛮は宮崎県延岡市
 発祥の料理とされています。
 鶏肉のからあげを、
 唐辛子入りの甘酢だれ「南蛮酢」に
 漬けて作りました。

チキン南蛮・青のりポテト

人気の鶏肉料理が大集合! 8・9月は☆水曜チキンデー

26 チキン南蛮 "南蛮酢に漬けたからあげと、特製タルタルソースが相性抜群!"	2 塩こうじからあげ "塩こうじは発酵調味料です。鶏肉のやわらかさ、旨味が格段にアップ!"	9 鶏肉の照り焼き "照りが出るようにオーブンでじっくり焼き上げ、甘辛だれをかけて仕上げます!"	16 のり塩からあげ "前四大好評! 青のりの香りが食欲をそそります!"	23 親子丼の具 "大きめにカットした鶏もも肉をやわらかく煮て、ふんわり卵でとじて作ります!"	30 鶏肉の竜田揚げ "不動の人気を誇るハマ弁自慢の「鶏肉の竜田揚げ」今回もご期待ください!"
---	---	--	--	---	---

9月4日 Pick up



日本大通り駅近くにある「洋食バル横浜アゼ」の人気メニュー「ナポリタン」のレシピを、マスターに特別に提供していただきました。夏野菜がたっぷり入った自慢の一品です。

横浜ブギナポリタン

9月9日 Pick up



9月9日は重陽の節句です!
 『菊の節句』といわれる重陽の節句には、菊酒や菊の絨繡(きせわた)を使い、菊の葉がけにより健康を祈願する風習があります。

重陽(ちようよう)の節句献立

栗ごはん・鶏肉の照り焼き・里芋の煮物・菊花風和え・なすの揚げびたし

MON TUE WED THU FRI

24 ごはん 牛乳 ■ たらとじゃが芋の彩り中華あん ■ 蒸ししゅうまい・焼きビーフン ■ 辛子醤油和え ◇ えのきの中華スープ	25 ごはん 牛乳 ■ ハンバーグ和風ソース ■ 野菜のお浸し ■ ひじきの煮物 ■ ミニゼリー ◇ 大根のみそ汁	26 ごはん 牛乳 Pick up ■ チキン南蛮 ■ 和風サラダ ■ 切り干し大根の煮物 ■ 青のりポテト ◇ 豆腐とねぎのみそ汁 955kcal 37.4g	27 ごはん 牛乳 ■ チリコンカン ■ 海草サラダ ■ プリン ◇ コーンスープ 882kcal 27.2g	28 ごはん 牛乳 ■ ビビンバ丼の具 ■ 韓国風煮物 ■ オイキムチ ◇ 春雨スープ 920kcal 29.8g
31 ごはん はっ酵乳(プレーン) ■ さばの竜田揚げ・いんげん ■ なすと豚肉のピリ辛炒め ■ わかめときゅうりの酢の物 ■ 枝豆 ◇ 玉ねぎと小松菜のみそ汁 843kcal 33.5g	1 ごはん 牛乳 ■ 豚肉とじゃが芋のトマト煮 ■ かにクリームコロッケ ■ ハーブスバゲティ ■ 無限ピーマン ◇ カレーコーンスープ 900kcal 30.5g	2 ごはん 牛乳 ■ 塩こうじからあげ ■ こんにゃくのきんぴら ■ 小松菜のお浸し ■ ミニゼリー ◇ 長ねぎとわかめのみそ汁 868kcal 36.0g	3 ごはん 牛乳 ■ 麻婆豆腐 ■ 春雨サラダ ■ さつま芋の甘煮 ◇ 中華風コーンスープ 946kcal 35.0g	4 牛乳 Pick up ■ 横浜ブギナポリタン ■ チキンサラダ ■ ミックスフルーツ ◇ じゃが芋と人参のスープ 856kcal 33.6g
7 ごはん 牛乳 ■ えびカツ・焼きパプリカ ■ 豚肉と大豆のケチャップソテー ■ キャベツのごまサラダ ■ 粉吹き芋 ◇ こんにゃくのピリ辛スープ 865kcal 29.0g	8 ごはん 牛乳 ■ 豚肉と春雨の炒め物 ■ 揚げしゅうまい・ブロッコリーのごま醤油和え ■ 小松菜のじゃこ和え ■ かぼちゃの甘煮 ◇ 豆腐とわかめのみそ汁 823kcal 32.2g	9 ごはん 牛乳 Pick up ■ 鶏肉の照り焼き・かばちゃ ■ 里芋の煮物 ■ 菊花風和え ■ なすの揚げびたし ◇ 大根と油揚げのみそ汁 856kcal 33.8g	10 ごはん 牛乳 ■ ミックスフライ(えび・いかリング)・ブロッコリー ■ パスタサラダ ■ ピーンズソテー ■ パプリカマリネ ◇ トマトスープ 905kcal 29.6g	11 ごはん 牛乳 ■ ポークカレー ■ ツナサラダ ■ バインのシロップ漬け ◇ しょうが風味スープ 826kcal 29.5g

14 ごはん 牛乳 Pick up ■ さんまのかば焼き・焼きパプリカ ■ 野菜の肉みそ炒め ■ いんげんのごま和え ■ きなこわらびもち ◇ こんにゃくのみそ汁 962kcal 30.0g	15 ごはん 牛乳 ■ ハンバーグ デミグラスソース ■ ジャーマンポテト ■ ブロッコリーのマスタードサラダ ■ コーンソテー ◇ ジュリエンヌスープ 907kcal 32.3g	16 ごはん はっ酵乳(ストロベリー) ■ のり塩からあげ ■ 変わりきんぴら ■ 小松菜のお浸し ■ カレーポテト ◇ 玉ねぎのみそ汁 923kcal 33.4g	17 ごはん 牛乳 ■ さばの塩焼き・里芋の煮物 ■ 肉野菜炒め ■ れんこんのごまからめ ■ 昆布豆 ◇ えのきとわかめのみそ汁 832kcal 35.1g	18 ごはん 牛乳 Pick up ■ 牛肉と野菜のスタミナ炒め ■ きゅうりとかにかまの酢の物 ■ かぼちゃサラダ ◇ 豆腐と小松菜のみそ汁 884kcal 32.9g
---	---	---	--	---

21 敬老の日 28 ごはん 牛乳 ■ かわいい野菜あんかけ ■ ごぼうのそぼろ炒め ■ 野菜の辛子醤油和え ■ 手作りふりかけ ◇ じゃが芋のみそ汁 881kcal 39.3g	22 秋分の日 29 ごはん 牛乳 ■ 肉じゃが ■ 春巻き・いんげんのツナマヨ和え ■ 小松菜のお浸し ◇ 豆腐とほうれん草のすまし汁 912kcal 29.3g	23 ごはん 牛乳 ■ 親子丼の具・刻みり ■ 切り干し大根のナムル ■ ブロッコリーのにんにく醤油和え ◇ 油揚げとしめじのみそ汁 871kcal 37.4g	24 ごはん 牛乳 Pick up ■ 鮭の西京焼き・揚げししとう ■ 牛肉ときのこの甘辛炒め ■ 野菜の塩昆布和え ■ おはぎ ◇ わかめのみそ汁 833kcal 36.9g	25 ごはん 牛乳 ■ 豚肉の生姜炒め ■ 厚焼き玉子・青菜炒め ■ ひじきの煮物 ■ きゅうりの梅肉和え ◇ 三つ葉としめじのすまし汁 816kcal 34.5g
---	---	---	---	---

9月18日 Pick up



牛肉と野菜のスタミナ炒め

牛肉とたっぷりの野菜にハマ弁特製みそだれを加えて炒め物にしました。しょうがのアクセントが効いて、暑い日でも食欲がわいてきます。

ハマ弁からのおねがい

ハマ弁をご利用される際には
 お箸やスプーンをご持参いただき
 ますようお願い致します。



9月24日 Pick up



お彼岸献立

鮭の西京焼き・牛肉ときのこの甘辛炒め・野菜の塩昆布和え・おはぎ

秋分の日
 前後3日間を含めた7日間を、
 『秋の彼岸』といいます。
 今年は9月19日～25日です。
 秋の彼岸には、『おはぎ』をお供えする
 習わしがあります。