



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1 Bグループ		2 Aグループ		3 Bグループ		4 Aグループ		5 Bグループ	
横浜にかかわりの深い国の料理を味わう		魚の脂がからだによいことを知る		季節の果物パイナップルについて知る		ごまにはカルシウムがきまれることを知る		だしについて知る	
丸パン なす スッキーニ トマト たまねぎ カットトマト 赤・黄ピーマン	ラタトゥイユ セロリー にんにく オリーブ油 レタススープ レタス ベーコン たまねぎ にんじん	はいがごはん はいが米	ひじきの甘酢あえ ひじき もやし にんじん こまつな 砂糖 ごま油	麦ごはん 精白米 米粒麦	もやしスープ 鶏肉 もやし にんじん ねぎ にら しめじ でんぶ	はいがごはん はいが米	ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖	麦ごはん 精白米 米粒麦	酢みそあえ キャベツ わかめ にんじん 砂糖 みそ
豚肉のパン粉焼き 豚肉 オリーブ油 パン粉 粉チーズ バジル パター	牛乳	さばの煮魚 さば しょうが 昆布 梅干し 砂糖 ねぎ	呉汁 豆腐 だいず 油揚げ にんじん ねぎ わかめ みそ	チンジャオロースー 豚肉 たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン ねぎ しょうが にんにく 砂糖 ごま油 でんぶ	冷凍パイナップル	ポークカレー 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小麦粉 米油 マーガリン	牛乳	肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ つきこんにゃく さやいんげん 砂糖 米油	すまし汁 豆腐 うすらの卵 こまつな ねぎ 牛乳
8 Aグループ		9 Bグループ		10 Aグループ		11 Bグループ		12 Aグループ	
韓国料理のビビンバについて知る		ひの農園について知る		季節のアスパラガスの名前の由来を知る		歯をつくる食べ物を知る		食育の日	
麦ごはん 精白米 米粒麦	ビビンバ(野菜) もやし にら にんじん ごま ごま油 にんにく	麦ごはん 精白米 米粒麦	ひのフライドポテト じゃがいも 米油	ロールパン	野菜サラダ キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン トマト 米油 砂糖	五穀ごはん 精白米 五穀米 黒米	揚げだいず だいず でんぶ 米油 青のり	はいがごはん はいが米	中華スープ 豚肉 ほたて貝柱 もやし たまねぎ にんじん はるさめ ラー油 でんぶ
ピビンバ(肉) 豚肉 米油 ねぎ しょうが にんにく コチジャン 砂糖	わかめスープ わかめ 豆腐 えのきたけ ねぎ ごま油	ハンバーグ和風ソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 でんぶ えのきたけ ねぎ しょうが 砂糖	みそ汁 油揚げ 切干しだいこん キャベツ こまつな みそ	和風スパゲティ スパゲティ 鶏肉 ベーコン たまねぎ 米油 にんじん しめじ アスパラガス にんにく 輪とうがらし きざみのり パター	黒みつゼリー きみつ糖 グラニュー糖 アガー きな粉	変わりきんぴら 豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう ピーマン つきこんにゃく ちくわ ごま 米油 砂糖	みそ汁 豆腐 なめこ ねぎ こまつな みそ	日向夏みかんゼリー ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ トウパンジャン テンメンジャン	牛乳
15 Bグループ		16 Aグループ		17 Bグループ		18 Aグループ		19 Bグループ	
山口県の郷土料理を知る		南フランスの料理について知る		魚の栄養について知る		季節の野菜ピーマンの種類について知る		ごまには食物繊維がきまれることを知る	
わかめごはん 精白米 わかめ	大平(おおひら)汁 鶏肉 ちくわ さといも にんじん ごぼう こんにゃく	丸パン	ラタトゥイユ なす スッキーニ トマト たまねぎ カットトマト 赤・黄ピーマン	はいがごはん はいが米	ひじきの甘酢あえ ひじき もやし にんじん こまつな 砂糖 ごま油	麦ごはん 精白米 米粒麦	もやしスープ 鶏肉 もやし にんじん ねぎ にら しめじ でんぶ	はいがごはん はいが米	ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖
魚の南蛮漬け あじ 米油 たまねぎ にんじん 砂糖 しょうが 唐辛子 でんぶ	牛乳	豚肉のパン粉焼き 豚肉 オリーブ油 パン粉 粉チーズ バジル パター	レタススープ レタス ベーコン たまねぎ にんじん	さばの煮魚 さば しょうが 昆布 梅干し 砂糖 ねぎ	呉汁 豆腐 だいず 油揚げ にんじん ねぎ わかめ みそ	チンジャオロースー 豚肉 たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン ねぎ しょうが にんにく 砂糖 ごま油 でんぶ	冷凍パイナップル	ポークカレー 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小麦粉 米油 マーガリン	牛乳
22 Aグループ		23 Bグループ		24 Aグループ		25 Bグループ		26 Aグループ	
給食のだしについて知る		韓国料理を味わう		じゃがいもの栽培について知る		季節のアスパラガスを味わう		まごわやさしいを確認する	
麦ごはん 精白米 米粒麦	酢みそあえ キャベツ わかめ にんじん 砂糖 みそ	麦ごはん 精白米 米粒麦	ビビンバ(野菜) もやし にら にんじん ごま ごま油 にんにく	麦ごはん 精白米 米粒麦	ひのフライドポテト じゃがいも 米油	ロールパン	野菜サラダ キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン トマト 米油 砂糖	五穀ごはん 精白米 五穀米 黒米	揚げだいず だいず でんぶ 米油 青のり
肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ つきこんにゃく さやいんげん 砂糖 米油	すまし汁 豆腐 うすらの卵 こまつな ねぎ 牛乳	ピビンバ(肉) 豚肉 米油 ねぎ しょうが にんにく コチジャン 砂糖	わかめスープ わかめ 豆腐 えのきたけ ねぎ ごま油	ハンバーグ和風ソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 でんぶ えのきたけ ねぎ しょうが 砂糖	みそ汁 油揚げ 切干しだいこん キャベツ こまつな みそ	和風スパゲティ スパゲティ 鶏肉 ベーコン たまねぎ 米油 にんじん しめじ アスパラガス にんにく 輪とうがらし きざみのり パター	黒みつゼリー きみつ糖 グラニュー糖 アガー きな粉	変わりきんぴら 豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう ピーマン つきこんにゃく ちくわ ごま 米油 砂糖	みそ汁 豆腐 なめこ ねぎ こまつな みそ 牛乳
29 Bグループ		30 Aグループ		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">郷土食の日の献立</h3> <p>今月の郷土食の献立は、山口県です。山口県は本州の最西端で、三方を海に囲まれており海の幸が豊富です。山口県の東側岩国市は、城下町の郷土食として、五段重ねの色鮮やかな押しすしの岩国すしとれんこんの酢の物、大平汁はお祝いの席に欠かせない料理です。給食では、この時期にとれるあじの南蛮漬けと大平汁を取り入れました。大平は、「大いなる大地」のことで、大地の恵みを集めて煮た汁物です。大地のような大きな平たい器によそいます。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">国際理解の日の献立</h3> <p>今月の国際理解の献立は、フランス料理です。今回のオリンピック・パラリンピック開催国のフランスは、開港以来、横浜市と大変かかわりの深い国です。日本で一番最初にフランス料理を広めたのは、横浜です。フランス軍が駐留していた場所は、フランス山として地名に残っています。フランスのリヨン市とは、姉妹都市として提携しており、日本の生糸がフランスに輸出されていました。給食では、南フランスの料理を取り入れました。</p> </div> </div>					
はいがごはん はいが米	中華スープ 豚肉 ほたて貝柱 もやし たまねぎ にんじん はるさめ ラー油 でんぶ	わかめごはん 精白米 わかめ	大平(おおひら)汁 鶏肉 ちくわ さといも にんじん ごぼう こんにゃく						
ジャガマーボー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ トウパンジャン テンメンジャン	日向夏みかんゼリー 牛乳	魚の南蛮漬け あじ 米油 たまねぎ にんじん 砂糖 しょうが 唐辛子 でんぶ	牛乳						