

# 令和6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7月1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



## 給食の衛生



### 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、きれいにふきましよう。

### 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。

参考:給食指導の手引(横浜市教育委員会)

## トマト



トマトは、初夏から夏にかけておいしい野菜です。  
トマトの赤色のもと「リコピン」といいます。「リコピン」には、体を元気に保ち生活習慣病を予防するはたらきがあります。  
今月は、「卵とトマトのスープ」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  
045-662-2541

## よこはま学校食育財団主催 親子料理教室のご案内

### チリコンカンを作ろう

給食の人気メニュー

開催日 7月6日(土)  
会場 横浜市技能文化会館

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

月	火	水	木	金
<b>3</b> ごはん ぎゅうにゅう ちくわの磯辺揚げ きんぴら ●ちくわの磯辺揚げ ちくわ 50 青のり 0.2 小麦粉 6 でんぶん 1 塩 0.01 揚げ油(米油) 7.5 ●きんぴら ごぼう 20 にんじん 12 つきこんにやく 10 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 21.9g 脂質 18.7g	<b>4</b> ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくととろりぼしだいこのものに きんぴら なつとう ●牛肉と切干しいこの煮物 牛肉 20 にんじん 15 ごまつな 9 切干しだいこの 6 ごま(白) 2 米油 0.5 しょうゆ 3.5 砂糖 1.3 みりん 1 水 5 ●みそ汁 木綿豆腐 20 じゃがいも 20 ねぎ 5 わかめ(生) 2 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 2 削り節・水 110 ●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 606kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.4g	<b>5</b> 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 豚肉(細) 30 しょうゆ 1 酒 0.5 じゃがいも 35 たまねぎ 30 ピーマン 20 しょうが 0.5 にんにく 0.1 米油 0.7 しょうゆ 1.8 砂糖 0.3 塩 0.45 こしょう 0.03 ごま油 0.3 でんぶん 0.3 水 0.4 ●スーラータン 鶏卵 25 豚肉 10 もやし 20 たまねぎ 20 にんじん 10 しょうゆ 1.5 酢 2.3 塩 0.7 こしょう 0.02 ラー油 0.1 でんぶん 0.8 チキンブイオン 15 水 95 エネルギー 580kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.2g	<b>6</b> 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 マカロニ 25 鶏肉 15 たまねぎ 50 にんじん 10 パセリ 0.3 米油 0.7 小麦粉 2 マーガリン 2 牛乳 30 豆乳 30 脱脂粉乳 5 粉チーズ 1 塩 0.75 こしょう 0.02 水 20 ●ひじきサラダ キャベツ 25 スイートコーン(ホール) 10 ひじき 2 しょうゆ 1 ごま(白) 2 米サラダ油 2.5 ごま油 1 しょうゆ 2.2 砂糖 0.7 酢 2.5 からし 0.04 エネルギー 645kcal たんぱく質 27.3g 脂質 23.0g	<b>7</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちん汁 ●さばのみそ煮 さば 60 しょうが 1.2 しょうゆ 1 砂糖 3.3 淡色辛みそ 2.5 赤色辛みそ 2 みりん 1.8 酒 1 水 10 ●けんちん汁 木綿豆腐 20 油揚げ 5 だいこん 10 にんじん 8 ごぼう 8 ねぎ 8 こんにやく 5 ごま油 0.5 しょうゆ 3.5 塩 0.35 削り節・だし昆布・水 110 ●磯香あえ キャベツ 50 きざみのり 0.3 しょうゆ 1.4 塩 0.2 エネルギー 621kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.2g
<b>10</b> はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカン アスパラガスのソテー チーズ ●チリコンカン 豚肉(ひき) 37 たまねぎ 20 にんじん 60 にんにく 35 にんじん 15 にんにく 0.2 マカロニ(シェル) 0.8 米油 0.7 小麦粉 2 トマケチャップ 5 中濃ソース 2 しょうゆ 1 ワイン(赤) 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 チリパウダー 0.2 水 15 ●アスパラガスのソテー アスパラガス 20 スイートコーン(ホール) 12 にんじん 5 にんにく 0.2 米油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.01 ●チーズ 15 エネルギー 612kcal たんぱく質 30.7g 脂質 23.8g	<b>11</b> はいがごはん ぎゅうにゅう チキンライスのく クリームスープ メロン ●チキンライスの具 鶏肉 25 ワイン(白) 0.5 たまねぎ 60 にんじん 15 エリンギ 5 米油 0.7 トマケチャップ 20 トマピューレー 5 ウスターソース 1.5 塩 0.35 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 ごまつな 9 にんじん 5 牛乳 0.7 豆乳 20 脱脂粉乳 2 塩 0.7 こしょう 0.01 チキンブイオン 15 水 25 ●メロン(赤肉) 1/12個 エネルギー 610kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.7g	<b>12</b> むぎごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのく はるさめスープ ●サンマー丼の具 豚肉(細) 30 なた 5 もやし 30 キャベツ 25 たまねぎ 20 ごまつな 9 にんじん 8 米油 0.7 しょうゆ 0.8 塩 0.3 こしょう 0.02 テンメンジャン 0.2 ごま油 0.3 でんぶん 2 チキンブイオン 3 水 10 ●はるさめスープ 豚肉 10 木綿豆腐 20 ねぎ 10 にら 3 はるさめ 3.5 しょうゆ 1 酒 0.3 こしょう 0.75 ごま油 0.02 チキンブイオン 20 水 90 エネルギー 592kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.1g	<b>13</b> 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 だいずとじゃこのいりに ●肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 65 たまねぎ 55 にんじん 15 しらたき 1.5 しょうゆ 0.7 砂糖 2 みりん 1 塩 0.05 水 5 ●きゅうりの梅肉あえ きゅうり 50 梅干し(ペースト) 1.5 しょうゆ 0.3 みりん 0.3 塩 0.1 ●だいずとじゃこの炒り煮 だいず(水煮) 14 ちりめんじゃこ 3 ごま(白) 2 米油 0.2 しょうゆ 1.4 砂糖 0.7 酒 1 水 0.8 エネルギー 582kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.0g	<b>14</b> ごはん ぎゅうにゅう ジャガマープー ちゅうかスープ ●ジャガマープー 豚肉(ひき) 15 乾燥大豆(粒) 2 じゃがいも 60 たまねぎ 30 にんじん 10 ピーマン 5 赤ピーマン 3 しょうが 0.4 にんにく 0.2 米油 0.7 トマケチャップ 1 しょうゆ 3.3 砂糖 0.5 淡色辛みそ 3 トウバンジャン 0.2 でんぶん 1 水 15 ●中華スープ 鶏卵 25 木綿豆腐 20 豚肉 10 スイートコーン(ホール) 8 ごまつな 9 にんじん 1 酒 0.5 こしょう 0.8 ごま油 0.02 ごま油 0.2 でんぶん 1 チキンブイオン 20 水 90 エネルギー 576kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.7g
<b>17</b> むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく みそしる ●ひじきごはんの具 油揚げ 5 凍り豆腐(細) 3 にんじん 12 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 削り節・水 10 ●みそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 30 ごまつな 9 えのきたけ 5 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 2 かたくちいわし・水 110 ●きびなごフライ きびなご(まなし) 45 揚げ油(米油) エネルギー 606kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.3g	<b>18</b> むぎごはん 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 凍り豆腐(細) 3 にんじん 15 しょうが 0.8 しょうゆ 1.5 砂糖 1.3 酒 1 水 3 ●沢煮焼 豚肉(細) 10 ねぎ 10 にんじん 10 みずな 8 ごぼう 8 えのきたけ 5 しょうゆ 0.3 塩 0.8 でんぶん 0.5 削り節・だし昆布・水 120 ●じゃがいもの炒め物 じゃがいも 45 しらたき 20 米油 0.5 しょうゆ 0.2 塩 0.3 こしょう 0.01 エネルギー 642kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.8g	<b>19</b> コッペパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ ブルーベリージャム ●変わり五目豆 だいず 17 豚肉 20 凍り豆腐 5 じゃがいも 45 にんじん 15 ピーマン 8 こんにやく 0.7 米油 5.5 砂糖 2 みりん 1.2 水 25 ●わかめスープ たまねぎ 20 にんじん 7 えのきたけ 7 わかめ(生) 3 しょうゆ 0.5 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 20 水 95 ●ブルーベリージャム 15 エネルギー 582kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.6g	<b>20</b> ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき あまずあえ とうがんのすまし汁 ●いわしのかば焼き いわし 2枚 でんぶん 1.6 米粉 0.8 揚げ油(米油) 0.5 しょうゆ 3.2 砂糖 2.3 みりん 0.8 でんぶん 0.3 水 10 ●甘酢あえ きゅうり 15 割干しだいこん 3 しょうゆ 2.9 砂糖 1.3 酢 2.7 ●とうがんのすまし汁 鶏肉 15 とうがん 25 ねぎ 10 にんじん 5 えのきたけ 5 しょうが 0.3 しょうゆ 0.5 塩 0.7 削り節・水 110 エネルギー 579kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.0g	<b>21</b> まるパン ぎゅうにゅう コロケッ ポイルドキャベツ たまごとマトのスープ ●コロケッ コロケッ 80 揚げ油(米油) 1.5 中濃ソース 1.5 ●ポイルドキャベツ キャベツ 40 ●卵とマトのスープ 鶏卵 20 木綿豆腐 10 豚肉 5 トマト 20 たまねぎ 10 ごまつな 9 えのきたけ 5 しょうゆ 0.8 酒 0.5 塩 0.75 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 10 水 100 エネルギー 635kcal たんぱく質 26.1g 脂質 26.0g
<b>24</b> むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンバ(にく) ピビンバ(ひじきのナムル) トックスープ ●ピビンバ(肉) 豚肉 45 ねぎ 10 しょうが 0.5 にんにく 0.2 米油 0.5 しょうゆ 2.2 砂糖 0.9 酒 1 コチジャン 1.3 ●ピビンバ(ひじきのナムル) もやし 35 ごまつな 9 にんじん 3 ひじき 1 しょうゆ 0.8 にんにく 0.1 しょうゆ 3 砂糖 1 水 105 ●トックスープ トック 15 たまねぎ 20 にんじん 5 なす 12 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 にら 0.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ●野菜スープ 豚肉 10 じゃがいも 20 キャベツ 25 たまねぎ 20 にんじん 15 ごま(白) 0.85 こしょう 0.02 チキンブイオン 15 水 95 ●ラタトゥイユ ベーコン 3 たまねぎ 30 トマト(缶) 20 なす 12 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 にら 0.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 エネルギー 589kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.4g	<b>25</b> チーズパン ぎゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ やさいスープ ●魚フライ タラホーンフライ 60 揚げ油(米油) ●野菜スープ 豚肉 10 じゃがいも 20 キャベツ 25 たまねぎ 20 にんじん 15 ごま(白) 0.85 こしょう 0.02 チキンブイオン 15 水 95 ●ラタトゥイユ ベーコン 3 たまねぎ 30 トマト(缶) 20 なす 12 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 にら 0.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ●さかなフライ さかな(魚) 50 凍り豆腐 5 でんぶん 6 揚げ油(米油) 1 しょうが 3 しょうゆ 1 砂糖 2 みりん 1 酒 1 でんぶん 0.3 水 15 ●即席漬 キャベツ 30 きゅうり 10 しょうゆ 1 酢 0.2 ●みそ汁 油揚げ 5 もやし 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 エネルギー 631kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.5g	<b>27</b> はいがごはん ぎゅうにゅう ペイスターズせいりょうカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう ●ペイスターズせいりょうカレー 豚肉(厚) 40 たまねぎ 70 にんじん 25 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 1.1 中濃ソース 1.5 ウスターソース 2 しょうゆ 0.5 砂糖 0.1 ワイン(赤) 2 塩 0.8 ●ごまずあえ キャベツ 40 きゅうり 10 ごま(白) 3 しょうゆ 2.3 酢 1.3 酢 2.3 酢 0.1 ●プルーンはっこう乳 200ml クミン 0.2 チキンブイオン 10 水 80 エネルギー 687kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.4g	<b>28</b> むぎごはん ぎゅうにゅう とりごぼろごはんのく あげだいず ●鶏ごぼろごはんの具 鶏肉 15 油揚げ 5 凍り豆腐(細) 2 ごぼう 15 にんじん 10 さやいんげん 3 米油 0.5 しょうゆ 2 砂糖 1.2 酒 1.5 塩 0.15 削り節・水 5 ●揚げだいず だいず(水煮) 35 でんぶん 3 揚げ油(米油) 0.1 ●みそ汁 油揚げ 5 キャベツ 20 たまねぎ 15 ごまつな 9 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 1.5 削り節・水 110 エネルギー 614kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.7g	