



# 平成27年 9月

# 学校給食基準献立予定表

今月の指導目標

進んで楽しい食事の場をつくることのできる

- なかく楽しい食事の場をつくりましょう。
- 工夫してきれいに食卓づくりをしましょう。
- 食事の場にふさわしい話題を選びましょう。

## 月

### 毎食と食べる楽しい給食

給食では、みんなと一緒に楽しくなごやかに食べることで、望ましい食習慣を身に付け、好ましい人間関係を育てます。

楽しいお話を、食事がおいしくなるね。

口のなか食べ物が入っている話は話をしないよ。

参考：横浜市給食指導の資料集

## 火

### 横浜国立大学 家庭配布用

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、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 横浜市教育委員会  
045-671-3277

## 水

2	ごはん 牛乳 豆じゃが かきたま汁 ふりかけ	●豆じゃが 豚肉 20 だいす 14 凍り豆腐 3 じゃがいも 40 にんじん 10 こんにやく 15 米油 0.7 しょうゆ 6 砂糖 1.5 みりん 1 水 20	●かきたま汁 鶏卵 20 絹ごし豆腐 15 ごま油 9 ねぎ 8 かんぴょう 1.5 しょうゆ 0.9 でんぷん 0.85 削節・だし粉・水 110	●ふりかけ ちりめんじゃこ 3 ごま(白) 2 塩 0.1
---	---------------------------------	--	--	--

エネルギー 661kcal たんぱく質 29.0g

## 木

3	ごはん 牛乳 ちくわのカレー煮 豚汁 ごんぶのつくた煮	●ちくわのカレー煮 ちくわ 5 しょうが 0.1 しょうゆ 2 砂糖 1.5 みりん 0.5 酒 0.5 カレー粉 0.2	●ごんぶのつくた煮 糸昆布 2 しょうが 0.2 ごま(白) 2 しょうゆ 3.5 砂糖 2 水 1	●豚汁 豚肉 20 じゃがいも 20 だいこん 10 ごま油 9 にんじん 8
---	-----------------------------------	--	--	--

エネルギー 606kcal たんぱく質 24.7g

## 金

4	食パン 牛乳 ツナサンドの具 フライドポテト 野菜スープ	●ツナサンドの具 まぐろ(フレーク) 25 チーズ(角) 5 たまねぎ 15 きゅうり 10 にんじん 5 米油 0.5 砂糖 0.8 酢 2 塩 0.2 こしょう 0.01	●野菜スープ 豚肉 10 キャベツ 30 たまねぎ 20 にんじん 10 スイートコーン缶詰 10 塩 0.9 黒こしょう 0.02 チキンブイヨン 100 水
---	------------------------------------	---	---

エネルギー 641kcal たんぱく質 24.9g

## 7

### チーズパン 牛乳 スパゲティマトソース コーンサラダ

●スパゲティマトソース	●コーンサラダ
スパゲティ 35	キャベツ 30
豚肉 20	きゅうり 10
たまねぎ 40	スイートコーン缶詰 3
トマト缶(カット) 30	にんじん 10
トマト 20	サラダ用めんこ 5
にんにく 0.3	ごま(白) 1.3
オリーブ油 0.7	米サラダ油 3
トマトケチャップ 6	しょうゆ 1.5
塩 0.9	砂糖 1
バジル(乾) 0.05	酢 2.5
黒こしょう 0.03	塩 0.2
	からし 0.04

エネルギー 622kcal たんぱく質 24.4g

## 8

### ごんぶごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル なし

●ごんぶごはんの具	●ゴーヤチャンプル
油揚げ 10	豚肉 25
にんじん 10	鶏卵 25
ごぼう 5	もやし 30
糸昆布 2.5	にがうり 15
米油 0.3	にんじん 10
しょうゆ 2.5	にんにく 0.2
砂糖 1	小豆苗 3
削節・水 10	ごま油 0.7
	しょうゆ 1.5
	砂糖 0.5
	酒 0.5
	塩 0.6

●なし 1/6個

エネルギー 602kcal たんぱく質 23.0g

## 9

### はいがごはん 牛乳 さんまのかば焼き きゅうりの梅肉あえ みそ汁

●さんまのかば焼き	●みそ汁
さんま 2枚	じゃがいも 25
でんぷん 3	たまねぎ 10
揚げ油(米油) 8	ごま油 8
しょうが 0.6	えのきたけ 7
しょうゆ 4	淡色辛みそ 2
砂糖 3	赤色辛みそ 2
みりん 1.5	削節・水 120
でんぷん 2	
水 12	

●きゅうりの梅肉あえ  
きゅうり 40  
梅干し(ペースト) 1.5  
しょうゆ 0.5  
みりん 0.5  
塩 0.2

エネルギー 700kcal たんぱく質 22.7g

## 10

### ターメリックライス 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ

●チリコンカン	●野菜サラダ
豚肉 25	キャベツ 40
だいす 16	きゅうり 10
たまねぎ 10	しょうゆ 0.5
トマト缶(カット) 30	塩 0.4
にんじん 10	
ピーマン 7	
にんじん 10	
米にんく 0.3	
米油 0.7	
小麦粉 1.5	
トマトケチャップ 5	
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
ワイン(赤) 0.75	
しょうゆ 0.03	
チリパウダー 0.2	
水 10	

エネルギー 640kcal たんぱく質 24.7g

## 11

### ぶどうパン 牛乳 あじフライアイス ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ チーズ

●あじフライアイス	●卵とトマトのスープ
あじフライアイス 40	鶏卵 20
揚げ油(米油) 60	木綿豆腐 15
中濃ソース 2	豚肉(細) 10
ウスターソース 2	トマト 20
	たまねぎ 15
	ごま油 9
	えのきたけ 0.3
	ごま油 5
	糸天 0.7
	しょうゆ 0.3
	塩 0.9
	こしょう 0.03
	でんぷん 0.75
	豚骨・水 110

●チーズ 10

エネルギー 634kcal たんぱく質 29.3g

## 14

### ソフトフランス 牛乳 ミートボールマトソース 野菜のスープ煮 ミックスフルーツ

●ミートボールマトソース	●ミックスフルーツ
ミートボール 3個	りんご缶 20
トマトケチャップ 6	みかん缶 15
ウスターソース 2	りんご缶 15
水 3	砂糖 3
	水 20

●野菜のスープ煮  
じゃがいも 60  
たまねぎ 50  
キャベツ 30  
にんじん 15  
塩 1  
黒こしょう 0.02  
豚骨・水 70

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.0g

## 15

### ごはん 牛乳 煮魚 磯香あえ とうがんのすまし汁

●煮魚	●とうがんのすまし汁
いわし 37	鶏肉 15
しょうが 1	とうがん 25
しょうゆ 3.5	にんじん 10
砂糖 3	ごま油 9
酢 1.5	ねぎ 5
酒 2	しょうが 0.3
水 2	しょうゆ 0.8
	酒 1
	塩 0.9
	でんぷん 0.5
	削節・水 120
	みそ汁 0.2

●磯香あえ  
キャベツ 50  
きざみりり 0.3  
しょうゆ 1.5  
塩 0.2

エネルギー 576kcal たんぱく質 23.3g

## 16

### 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ ぶどう

●米粉シチュー	●キャベツサラダ
鶏肉 30	キャベツ 40
じゃがいも 40	砂糖 0.6
たまねぎ 50	酢 1.3
にんじん 15	塩 0.4
さやいんげん 5	黒こしょう 0.01
米油 0.7	
牛乳 30	
豆腐 0.9	●ぶどう(巨峰) 32
豆乳 0.9	
こしょう 0.02	
バター 0.2	
米粉 4	
水 20	

エネルギー 640kcal たんぱく質 25.1g

## 17

### 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ じゃこの炒り煮

●肉じゃが	●からししょうゆあえ
牛肉 40	もやし 40
じゃがいも 60	ごま油 10
たまねぎ 50	しょうゆ 1.8
にんじん 15	塩 0.15
しらたき 30	からし 0.04
米油 0.7	
しょうゆ 6.5	●じゃこの炒り煮
砂糖 2.5	ちりめんじゃこ 5
みりん 1.8	ごま(白) 2
酒 2	しょうゆ 1.2
塩 0.15	砂糖 0.8
水 5	みりん 0.5

エネルギー 709kcal たんぱく質 24.9g

## 18

### 麦ごはん 牛乳 秋なすカレー プルーンはっこう乳

●秋なすカレー	●プルーンはっこう乳
豚肉 30	プルーンはっこう乳 200ml
じゃがいも 40	
たまねぎ 60	
きゅうり 20	
にんじん 10	
しょうが 0.5	
にんにく 0.3	
米油 0.7	
小麦粉 7	
マーガリン 6	
カレー粉 1	
トマトケチャップ 2.5	
中濃ソース 2	
ウスターソース 0.5	
しょうゆ 2	
塩 1.1	

エネルギー 736kcal たんぱく質 21.6g

## 24

### ごはん 牛乳 ざけそぼろ ごまじょうゆあえ 月見汁

●ざけそぼろ	●月見汁
ざけ(フレーク) 25	しらたま(冷) 30
凍り豆腐(細) 2	にんじん 10
にんじん 10	ごま油 10
しょうゆ 1	ねぎ 5
みりん 2	しょうゆ 0.5
酒 2.5	酒 0.1
塩 0.35	塩 0.9
水 10	削節・だし粉・水 120

●ごまじょうゆあえ  
もやし 20  
キャベツ 30  
ごま(白) 3  
しょうゆ 1.5  
塩 0.2

エネルギー 579kcal たんぱく質 21.4g

## 25

### 麦ごはん 牛乳 麻婆なす いらたまスープ

●麻婆なす	●いらたまスープ
なす 60	でんぷん 1.5
揚げ油(米油) 10	水 15
豚肉(ヒキ) 20	
ねぎ 10	鶏卵 25
にんじん 5	木綿豆腐 20
赤ピーマン 10	にら 8
しょうが 0.8	しょうゆ 1
にんにく 0.3	塩 0.8
かつお節(乾燥) 0.5	黒こしょう 0.02
米油 0.5	でんぷん 10
しょうゆ 4	チキンブイヨン 110
赤色辛みそ 1	水
デンメシジャン 1	
トウモロコシ 0.25	
ごま油 0.2	

エネルギー 631kcal たんぱく質 22.5g

## 28

### はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー わかめサラダ ドライブルー

●カレービーンズシチュー	●わかめサラダ
だいす 16	キャベツ 30
豚肉 15	きゅうり 10
チーズ(角) 3	わかめ(生) 3
じゃがいも 50	しょうゆ 2.5
たまねぎ 40	砂糖 1.2
にんじん 10	お酢 0.1
ピーマン 5	米油 2.5
にんにく 0.1	しょうゆ 0.1
米油 0.7	ちりめんじゃこ 0.3
小麦粉 2.5	ごま油 0.3
マーガリン 2.5	
カレー粉 0.7	●ドライブルー 1個
トマトケチャップ 3	
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
塩 0.7	

エネルギー 646kcal たんぱく質 27.2g

## 29

### ひじきごはん (はいがごはん) 牛乳 ししゃもフライ みそ汁

●ひじきごはんの具	●ししゃもフライ
油揚げ 5	ししゃもフライ 2本
にんじん 10	揚げ油(米油) 0.15
ひじき 2	
ごま(白) 2	
米油 3.5	●みそ汁
しょうゆ 0.5	ざつまいも 20
砂糖 1.5	ねぎ 10
みりん 1	ごま油 9
酒 0.5	淡色辛みそ 6
塩 0.5	赤色辛みそ 2
水 10	削節・水 120

エネルギー 655kcal たんぱく質 23.2g

## 30

### ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ

●ソース焼きそば	●中華あえ
おむし中華めん 45	きゅうり 40
揚げ油(米油) 20	しょうゆ 0.6
豚肉 20	砂糖 1.6
キャベツ 30	酢 0.3
もやし 25	ごま油 0.05
にんじん 15	ラー油 0.1
にら 0.2	
ねぎ 8	
味噌 0.7	
中濃ソース 4	
ウスターソース 8	
塩 0.3	
こしょう 0.02	

エネルギー 591kcal たんぱく質 20.4g

### 十五夜 (今年は9月27日です)

旧暦の8月15日頃に出る満月を「十五夜」「中秋の名月」といいます。この時期の満月はとてもきれいなので、平安時代の頃から月を見て楽しむようになりました。

稲穂に見立てた「ススキ」やこの時期に収穫される里芋や果物を供える習慣もあります。豊作の願いや収穫の感謝の気持ちが込められています。

給食ではお月見の献立として、白玉だんごを使用した「月見汁」をとり入れています。

参考：学習研究社「ふしぎ・びっくり!？ことば図鑑 きせつ」