



横浜の開港と食文化

6月は横浜と関わりの深い献立が登場します。

開港前、小さな漁村だった横浜は、1859年の開港をきっかけに外国からの新しい文化が入り混じる異国情緒あふれる都市へと変わっていきました。横浜から広まっていったといわれている食べ物や料理があり、様々な食文化が全国に伝わっていきました。

横浜から日本全国に広まった食べ物

よこはまかいこうさい
横濱開港菜

開港後は、西洋野菜の栽培が横浜で始まり、根菜の煮物や漬物などが中心だった時代に、生野菜をサラダで食べる文化が、各地へと広がりました。横浜市は開港150周年を記念して、横浜で初めて栽培され、根付いた西洋野菜を「横濱開港菜」としました。



ちなみに・・・
このような食べ物も横浜発祥から
広まったといわれています。



◎ パートナー都市 提携20周年記念献立 ～台北料理～



ごはん
牛乳
ルーローハンの具
揚げ出し豆腐の
野菜あんかけ
パインアップルの
シロップ漬け
春雨スープ



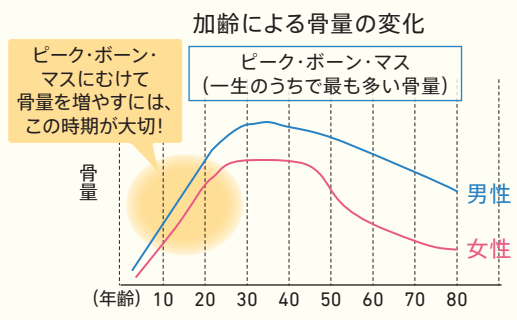
台北市の街並み

ルーローハンは、切った豚バラ肉をしょうゆベースの甘辛いたれでしょうがと一緒にじっくりと煮込み、ご飯の上のせて食べる台湾の伝統的な丼物料理です。

6月2日は、
開港記念日

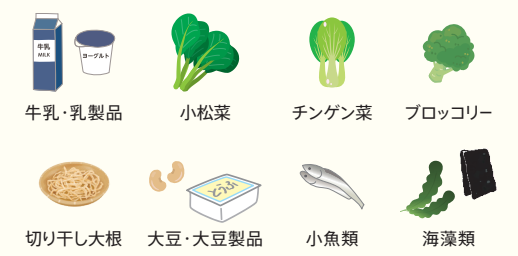


成長期に 特にとりたいた栄養素 **カルシウム**

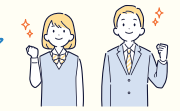


成長期は骨をつくる働きが最も活発になり、1日に必要なカルシウム摂取量も多くなる時期です。この時期にしっかりカルシウムをとり、丈夫な骨をつくるのが、将来の健康な体づくりにつながります。

◎ カルシウムを多く含む食品



給食には1日に必要なカルシウム(900mg)の約50%が含まれています。丈夫な骨を作るには適度な運動や十分な睡眠も大切です!



今月の ピックアップ 献立

～横浜発祥の料理～『牛鍋』

開港記念日にちなみ、横浜の店で提供したのが発祥とされている「牛鍋」が登場します。牛肉と豆腐、野菜を相性の良いみそで煮込みました。



◎ ～横浜ガストロノミ協議会コラボメニュー～

食缶で
温かく提供



『横濱開港菜のクラムチャウダー』



ジェ・フルール横濱
飯笹シェフ



『よこはまりオン姉妹都市スープ』



ビストロ酒場 marine club
竹田シェフ

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

横浜ガストロノミ協議会コラボ献立:横浜開港菜のチャウダー

1 ごはん / 牛乳

PICK UP

- ポークビーンズ
- メンチカツ
- 黄桃コンポート
- 横浜開港菜のチャウダー



●ポークビーンズ	●横浜開港菜のチャウダー
豚もも肉 35	チャーシュー 10
大豆(水煮) 30	ベーコン 15
にんじん 15	たまねぎ 15
たまねぎ 10	カリフラワー 12
しょうが 0.2	じゃが芋 10
にんにく 0.2	キャベツ 10
なたね油 0.7	にんじん 8
デミグラスソース 8	セロリ 8
トマトケチャップ 8	なたね油 0.2
中濃ソース 2	豆乳 60
食塩 0.25	野菜だし 0.8
でんぶん 0.5	食塩 0.7
水 15	こしょう 0.01
●メンチカツ	パセリ(粉) 0.8
メンチカツ(豚肉・鶏肉) 40	でんぶん 0.8
なたね油(揚げ油) 4	水 45
中濃ソース 3	
●黄桃コンポート	
黄桃(缶) 20	

牛乳あり エネルギー: 902kcal たんぱく質: 35.8g 脂質: 34.3g
牛乳なし エネルギー: 776kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 26.5g

2

横浜開港記念日

横浜発祥:牛鍋

3 麦ごはん / 牛乳

PICK UP

- 牛鍋
- じゃが芋と野菜の炒め物
- きゅうりとキャベツの甘酢和え
- 大根のすまし汁



●牛鍋	●きゅうりとキャベツの甘酢和え
牛もも肉 50	キャベツ 15
生揚げ 55	きゅうり 8
白菜 20	にんじん 5
長ねぎ 15	砂糖 0.8
えのきたけ 10	酢 1.3
しらたき 12	しょうゆ 1.3
なたね油 0.7	●大根のすまし汁
赤色辛みそ 2.5	大根 25
しょうゆ 4.2	小松菜 15
砂糖 3	えのきたけ 15
みりん 0.6	かつおだし 0.55
酒 2.5	しょうゆ 1.4
水 15	食塩 0.6
●じゃが芋と野菜の炒め物	酒 0.8
じゃが芋 25	水 130
もやし 25	
たまねぎ 15	
にら 8	
なたね油 0.5	
しょうゆ 1	
食塩 0.4	

牛乳あり エネルギー: 739kcal たんぱく質: 31.0g 脂質: 19.8g
牛乳なし エネルギー: 613kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 12.0g

4 ごはん / 牛乳

- 回鍋肉
- 肉団子のおんかけ
- 黄桃のシロップ漬け
- 豚肉とトマトのスープ



●回鍋肉	●黄桃のシロップ漬け
豚もも肉 45	黄桃(缶) 20
キャベツ 55	●豚肉とトマトのスープ
にんじん 15	豚もも肉 15
たまねぎ 10	たまねぎ 20
しょうが 0.3	ダイストマト 20
にんにく 0.3	えのきたけ 12
なたね油 0.7	鶏がらだし 0.8
トウバンジャン 0.25	しょうゆ 0.8
赤色辛みそ 3.5	食塩 0.55
しょうゆ 2.5	こしょう 0.01
砂糖 1	でんぶん 0.8
酒 1.2	水 120
でんぶん 1	
水 3	
●肉団子のおんかけ	
肉団子(豚肉・鶏肉) 45	
なたね油(揚げ油) 2.3	
しょうゆ 2.5	
砂糖 1.4	
でんぶん 1	
水 15	

牛乳あり エネルギー: 801kcal たんぱく質: 34.0g 脂質: 24.6g
牛乳なし エネルギー: 675kcal たんぱく質: 27.2g 脂質: 16.8g

5 ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- 鶏肉と野菜のソテー
- チキンナゲット
- ブロッコリーのサラダ
- 米粉のポークカレー



●はっ酵乳(プレーン)	●米粉のポークカレー
はっ酵乳(プレーン) 133	豚もも肉 30
●鶏肉と野菜のソテー	じゃが芋 25
鶏むね肉 45	にんじん 15
鶏もも肉 20	オニオンライスソテー 15
ズッキーニ 10	しょうが 0.2
赤パプリカ 10	にんにく 0.2
青ピーマン 10	なたね油 0.5
にんにく 0.3	米粉カレールー 13
なたね油 0.7	中濃ソース 1
食塩 0.3	しょうゆ 0.5
こしょう 0.02	食塩 0.05
しょうゆ 2	でんぶん 2
●チキンナゲット	水 100
チキンナゲット 40	
なたね油(揚げ油) 2	
●ブロッコリーのサラダ	
ブロッコリー 25	
砂糖 0.5	
酢 1	
食塩 0.16	
黒こしょう 0.01	

はっ酵乳あり エネルギー: 814kcal たんぱく質: 38.0g 脂質: 20.9g
はっ酵乳なし エネルギー: 740kcal たんぱく質: 33.5g 脂質: 20.8g

※食器の容器は実際の色と異なります。

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

8 ごはん / 牛乳

- 鰯(あじ)のみぞれあんかけ
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- かぼちゃの煮物
- 豆腐のすまし汁



●鰯(あじ)のみぞれあんかけ	水	1
あじ	60	
でんぶん	6	
なたね油(揚げ油)	3	
大根おろし	25	
しょうゆ	2.5	砂糖 1.5
みりん	2.5	水 15
酒	0.8	
食塩	0.2	
かつおだし	0.2	
でんぶん	0.5	
水	15	
●豚肉と野菜のしょうが炒め	かつおだし	0.8
豚もも肉	25	しょうゆ 1.2
キャベツ	30	食塩 0.55
にんじん	12	水 135
たまねぎ	10	
しょうが	1.2	
なたね油	0.5	
酒	0.8	
しょうゆ	3.6	
砂糖	0.5	
でんぶん	0.4	

牛乳あり エネルギー: 747kcal たんぱく質: 34.1g 脂質: 19.1g
牛乳なし エネルギー: 621kcal たんぱく質: 27.3g 脂質: 11.3g

Tue

9 ごはん / 牛乳

- 鶏肉と大豆のみそ炒め
- 中華和え
- さつま芋の中華煮
- チンゲン菜の中華スープ



●鶏肉と大豆のみそ炒め	砂糖	1.3
鶏もも肉	30	ごま油 0.2
鶏むね肉	25	酢 2.3
大豆(水煮)	35	●さつまいもの中華煮
たまねぎ	15	さつま芋 30
ごぼう	15	砂糖 0.65
赤パプリカ	10	ごま油 0.07
青ピーマン	10	水 15
にんにく	0.3	●チンゲン菜の中華スープ
なたね油	0.7	チンゲンサイ 20
淡色辛みそ	2.5	長ねぎ 15
酒	1	にんじん 10
しょうゆ	3	鶏がらだし 0.9
砂糖	1.2	しょうゆ 2
食塩	0.2	食塩 0.3
こしょう	0.02	酒 1
でんぶん	1	でんぶん 1
水	5	水 140
●中華和え		
もやし	40	
きゅうり	20	
にんじん	5	
しょうゆ	2.8	

牛乳あり エネルギー: 765kcal たんぱく質: 32.3g 脂質: 19.7g
牛乳なし エネルギー: 639kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 11.9g

Wed

10 麦ごはん / 牛乳

- 肉団子の夏野菜あんかけ
- 野菜炒め
- みかんのシロップ漬け
- 中華スープ



●肉団子の夏野菜あんかけ	砂糖	1.3
肉団子(豚肉・鶏肉)	60	●みかんのシロップ漬け
なたね油(揚げ油)	3	みかん(缶) 20
たまねぎ	15	●中華スープ
スイートコーン(ホール)	10	豚もも肉 12
赤パプリカ	8	長ねぎ 15
青ピーマン	8	にんじん 12
しょうが	0.5	にら 10
しょうゆ	4.5	しょうゆ 2.3
みりん	1	食塩 0.7
酒	3	こしょう 0.01
砂糖	1	酒 1
でんぶん	0.7	豚がらスープ 15
水	20	でんぶん 0.8
●野菜炒め		水 110
豚もも肉	25	
もやし	20	
キャベツ	20	
にんじん	12	
食塩	0.35	
こしょう	0.01	
しょうゆ	1	
なたね油	0.5	

牛乳あり エネルギー: 787kcal たんぱく質: 31.3g 脂質: 24.6g
牛乳なし エネルギー: 662kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 16.8g

Thu

11 ごはん / 牛乳

- 豚肉と豆腐のうま塩煮
- 鯖(さば)のみそだれかけ
- 黒豆煮豆
- ごぼうのみそ汁



●豚肉と豆腐のうま塩煮	砂糖	1.3
豚もも肉	45	●ごぼうのみそ汁
豆腐	45	ごぼう 20
たまねぎ	25	キャベツ 20
にんじん	20	にんじん 8
なたね油	0.7	淡色辛みそ 6.4
食塩	0.6	かつおだし 0.5
みりん	1	水 130
酒	1	
かつおだし	0.3	
水	15	
●鯖(さば)のみそだれかけ		
さば	50	
しょうが	0.5	
淡色辛みそ	3	
砂糖	1.8	
酒	0.8	
みりん	0.6	
しょうゆ	0.75	
でんぶん	0.25	
水	13	
●黒豆煮豆		
黒豆煮豆	15	

牛乳あり エネルギー: 812kcal たんぱく質: 38.9g 脂質: 25.3g
牛乳なし エネルギー: 686kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 17.5g

Fri

12 ごはん / 牛乳

- 鰯(あじ)の唐揚げ
- 野菜のスープ煮
- ごぼうサラダ
- ミネストローネ



●鰯(あじ)の唐揚げ	砂糖	1.3
あじ	60	●ミネストローネ
でんぶん	6	白いんげん豆(水煮) 10
なたね油(揚げ油)	6	ダイストマト 15
食塩	0.2	キャベツ 15
●野菜のスープ煮		にんじん 15
ベーコン	10	たまねぎ 10
かぶ	20	にんにく 0.2
キャベツ	20	オリーブ油 0.2
にんじん	20	豚がらスープ 12
野菜だし	0.7	食塩 0.85
食塩	0.35	しょうゆ 1.2
水	20	黒こしょう 0.02
●ごぼうサラダ		水 105
まぐろ水煮	5	
ごぼう	20	
マヨネーズ(卵不使用)	3.5	
しょうゆ	0.8	

牛乳あり エネルギー: 755kcal たんぱく質: 29.7g 脂質: 24.4g
牛乳なし エネルギー: 629kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 16.6g

※食器の容器は実際の色と異なります。

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

横浜ガストロノミ協議会コラボ献立:よこはまりオン姉妹都市スープ

15 ごはん / 牛乳

PICK UP

- 鱈(たら)の唐揚げ・トマトソース
- ポテトリヨネーズ
- 野菜のラペ
- よこはまりオン姉妹都市スープ



●鱈(たら)の唐揚げ・ トマトソース	●野菜のラペ
たら 60	キャベツ 20
でんぶん 6	にんじん 10
なたね油(揚げ油) 3	かんきつドレッシング 4.5
ダイストマト 25	●よこはまりオン 姉妹都市スープ
たまねぎ 25	ベーコン 10
にんじん 15	オニオンソーススライス 15
なたね油 0.3	小松菜 12
トマトケチャップ 10	たまねぎ 10
食塩 0.5	ひよこ豆(水煮) 8
●ポテトリヨネーズ	なたね油 0.2
ベーコン 3	パセリ(粉) 0.01
じゃが芋 35	野菜だし 0.8
たまねぎ 15	食塩 0.75
オニオンソーススライス 6	水 125
にんにく 0.2	
なたね油 0.2	
食塩 0.45	
黒こしょう 0.01	

牛乳あり エネルギー:747kcal たんぱく質:28.9g 脂質:20.2g
牛乳なし エネルギー:621kcal たんぱく質:22.1g 脂質:12.4g

16 ごはん / 牛乳

- チリコンカーン
- バジルポテト
- オクラのツナマヨ和え
- 野菜スープ



●チリコンカーン	●オクラのツナマヨ和え
豚ひき肉 25	まぐろ水煮 8
大豆(水煮) 25	オクラ 15
たまねぎ 25	マヨネーズ(卵不使用) 3
ダイストマト 25	酢 0.6
にんじん 20	食塩 0.05
にんにく 0.2	●野菜スープ
なたね油 0.7	豚もも肉 20
トマトケチャップ 6	たまねぎ 15
しょうゆ 1	キャベツ 15
中濃ソース 2	にんじん 15
ワイン(赤) 0.5	豚からスープ 12
食塩 0.4	食塩 0.8
こしょう 0.02	しょうゆ 1.2
チリパウダー 0.2	黒こしょう 0.02
でんぶん 0.5	水 105
水 15	
●バジルポテト	
じゃが芋 45	
なたね油(揚げ油) 3	
食塩 0.3	
バジル(粉) 0.2	

牛乳あり エネルギー:757kcal たんぱく質:29.4g 脂質:23.9g
牛乳なし エネルギー:631kcal たんぱく質:22.6g 脂質:16.1g

17 ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- タッカルビ
- チヂミ
- ミックスフルーツ
- 豆腐と白菜のコチジャンスープ



●はっ酵乳(プレーン)	でんぶん 0.2
はっこう乳(プレーン) 133	水 2
●タッカルビ	●ミックスフルーツ
鶏むね肉 30	リンナップル(缶) 15
鶏もも肉 30	みかん(缶) 15
キャベツ 30	●豆腐と白菜の コチジャンスープ
たまねぎ 20	豚もも肉 10
じゃが芋 20	豆腐 25
青ピーマン 10	にんじん 15
しょうが 0.3	白菜 10
にんにく 0.2	白菜 2
ごま油 0.7	にら 5
鶏がらだし 0.3	にんにく 0.2
しょうゆ 2.5	しょうが 0.3
食塩 0.2	酒 1
砂糖 0.5	鶏がらだし 0.8
みりん 1.2	コチジャン 1.2
コチジャン 1.4	淡色辛みそ 3
●チヂミ	しょうゆ 1.1
チヂミ 50	水 110
なたね油(揚げ油) 2.5	
酢 2	
しょうゆ 2.5	

はっ酵乳あり エネルギー:777kcal たんぱく質:29.9g 脂質:17.1g
はっ酵乳なし エネルギー:703kcal たんぱく質:25.4g 脂質:17.0g

18 ごはん / 牛乳

- 豚肉とごぼうのごま炒め
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- きゅうりの即席漬け
- 豆腐のすまし汁



●豚肉とごぼうのごま炒め	●豆腐のすまし汁
豚もも肉 55	豆腐 30
ごぼう 35	小松菜 15
にんじん 20	えのきたけ 10
しょうが 0.5	しょうゆ 1.6
なたね油 0.7	かつおだし 0.6
しょうゆ 5.5	酒 0.8
砂糖 1.5	食塩 0.55
みりん 2.5	水 130
いりごま(白) 3	
すりごま(白) 3	
水 10	
●鯖(さば)の塩こうじ焼き	
さば 40	
塩こうじ 2.5	
●きゅうりの即席漬け	
きゅうり 25	
しょうゆ 1	
酢 0.5	

牛乳あり エネルギー:790kcal たんぱく質:37.7g 脂質:26.5g
牛乳なし エネルギー:664kcal たんぱく質:30.9g 脂質:18.7g

19 麦ごはん / 牛乳

- 生揚げのそぼろ煮
- キャベツの煮びたし
- なすのごまみそ炒め
- 沢煮椀



●生揚げのそぼろ煮	●なすのごまみそ炒め
生揚げ 60	なす 25
豚ひき肉 30	なたね油 0.5
たまねぎ 15	淡色辛みそ 1.8
にんじん 15	すりごま(白) 1.5
しょうが 0.3	みりん 1
なたね油 0.7	水 3
かつおだし 0.45	●沢煮椀
しょうゆ 4.5	豚もも肉 20
みりん 1.1	にんじん 15
砂糖 2.2	ごぼう 12
でんぶん 1.4	えのきたけ 12
水 25	しょうが 0.25
●キャベツの煮びたし	しょうゆ 1.3
油揚げ 10	食塩 0.55
キャベツ 45	かつおだし 0.6
削り節 0.5	酒 1
しょうゆ 1.3	水 125
みりん 0.8	
食塩 0.25	
水 3	

牛乳あり エネルギー:804kcal たんぱく質:32.8g 脂質:27.6g
牛乳なし エネルギー:678kcal たんぱく質:26.0g 脂質:19.8g

※食器の容器は実際の色と異なります。

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について

ごはん+おかず+汁物等+牛乳の栄養価です。牛乳等がつかない場合の栄養価は下段にあります。

※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材やアレルギー情報について詳細はウェブページをご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

22 ごはん / 牛乳

- ハンバーグ和風てりやきソース
- ツナそぼろ
- キャベツの即席漬け
- じゃが芋のみそ汁



●ハンバーグ和風てりやきソース	●キャベツの即席漬け
ハンバーグ(豚肉・鶏肉) 80	キャベツ 35
たまねぎ 20	しょうゆ 0.8
えのきたけ 12	酢 1
まいたけ 10	食塩 0.1
しょうゆ 3.5	●じゃが芋のみそ汁
みりん 0.4	じゃが芋 20
砂糖 2	長ねぎ 20
酒 1.1	にんじん 10
でんぶん 1.4	かつおだし 0.6
水 20	淡色辛みそ 6
●ツナそぼろ	水 130
まぐろ水煮 30	
凍り豆腐(細) 3	
にんじん 15	
しょうが 0.5	
砂糖 2	
しょうゆ 1.2	
みりん 1.2	
水 5	

牛乳あり エネルギー: 778kcal たんぱく質: 32.4g 脂質: 20.3g
牛乳なし エネルギー: 652kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 12.5g

23 麦ごはん / 牛乳

- 豚肉のデミグラスソース煮
- ツナとごぼうのソテー
- みかんのシロップ漬け
- 豆乳コーンクリームスープ



●豚肉のデミグラスソース煮	●豆乳コーンクリームスープ
豚もも肉 55	スイートコーン(クリーム) 20
たまねぎ 30	スイートコーン(ホール) 15
にんじん 20	たまねぎ 10
にんにく 0.3	にんじん 10
なたね油 0.7	豆乳 60
デミグラスソース 15	鶏がらだし 0.7
トマトケチャップ 4	食塩 0.6
しょうゆ 0.9	こしょう 0.02
食塩 0.4	でんぶん 2.5
こしょう 0.02	水 65
でんぶん 0.8	
水 15	
●ツナとごぼうのソテー	
まぐろ油漬 20	
ごぼう 30	
ほうれん草 10	
オリーブ油 0.2	
食塩 0.2	
●みかんのシロップ漬け	
みかん(缶) 25	

牛乳あり エネルギー: 773kcal たんぱく質: 32.9g 脂質: 21.7g
牛乳なし エネルギー: 647kcal たんぱく質: 26.1g 脂質: 13.9g

24 ごはん / 牛乳

- 鶏肉の竜田揚げ
- 切り干し大根の煮物
- 小松菜ともやしのおかか和え
- 豚汁



●鶏肉の竜田揚げ	●豚汁
鶏もも肉 70	豚もも肉 15
しょうが 0.6	豆腐 20
しょうゆ 4	大根 15
酒 2	にんじん 10
でんぶん 7	ごぼう 8
なたね油(揚げ油) 3.5	つきごんにやく 8
●切り干し大根の煮物	淡色辛みそ 6.5
油揚げ 5	かつおだし 0.5
切り干し大根 6	水 105
にんじん 15	
しょうゆ 2.4	
砂糖 0.6	
みりん 1	
かつおだし 0.3	
水 20	
●小松菜ともやしのおかか和え	
もやし 20	
小松菜 15	
しょうゆ 1.3	
砂糖 1	
削り節 1	

牛乳あり エネルギー: 807kcal たんぱく質: 34.1g 脂質: 26.9g
牛乳なし エネルギー: 681kcal たんぱく質: 27.3g 脂質: 19.1g

25 麦ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鯛(いわし)の野菜あんかけ
- 野菜サラダ
- しめじのみそ汁



●肉じゃが	●野菜サラダ
豚もも肉 35	キャベツ 10
じゃが芋 35	スイートコーン(ホール) 5
たまねぎ 25	にんじん 5
にんじん 20	いりごま(白) 0.5
しらたき 15	コーンクリームドレッシング 3
なたね油 0.7	食塩 0.05
しょうゆ 5	●しめじのみそ汁
砂糖 1.5	豆腐 20
みりん 0.6	しめじ 20
かつおだし 0.3	小ねぎ 5
水 20	淡色辛みそ 6.5
●鯛(いわし)の野菜あんかけ	かつおだし 0.5
いわし 40	水 135
でんぶん 4	
なたね油(揚げ油) 2	
たまねぎ 10	
にんじん 5	
酢 1.5	
しょうゆ 3	
砂糖 1.3	
でんぶん 0.3	
水 15	

牛乳あり エネルギー: 769kcal たんぱく質: 32.9g 脂質: 22.0g
牛乳なし エネルギー: 643kcal たんぱく質: 26.1g 脂質: 14.2g

26 ごはん / 牛乳

- チキンのねぎ塩だれかけ
- 夏野菜のカレー炒め
- ブロッコリーのスープ煮
- ジュリエンヌスープ



●チキンのねぎ塩だれかけ	カレー粉 0.3
鶏もも肉 35	食塩 0.25
鶏むね肉 35	こしょう 0.01
長ねぎ 10	●ブロッコリーのスープ煮
しょうが 0.5	ブロッコリー 30
にんにく 0.5	野菜だし 0.7
ごま油 0.3	黒こしょう 0.01
鶏がらだし 0.8	水 10
しょうゆ 1.5	●ジュリエンヌスープ
砂糖 1.5	ロースハム 8
酢 0.5	キャベツ 20
でんぶん 1.5	たまねぎ 15
水 15	にんじん 15
●夏野菜のカレー炒め	豚からスープ 12
まぐろ油漬 15	食塩 0.85
ズッキーニ 12	しょうゆ 1.2
なす 12	黒こしょう 0.02
赤パプリカ 12	水 115
青ピーマン 8	
オニオンソーススライス 8	
しょうが 0.5	
なたね油 0.5	
野菜だし 0.3	

牛乳あり エネルギー: 735kcal たんぱく質: 34.1g 脂質: 22.3g
牛乳なし エネルギー: 609kcal たんぱく質: 27.3g 脂質: 14.5g

※食器の容器は実際の色と異なります。

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

パートナー提携都市: 台北市

29 ごはん / 牛乳

- ルーローハンの具
- 生揚げの野菜あん
- パインアップルのシロップ漬け
- 春雨スープ



●ルーローハンの具	でんぶん	0.75
豚もも肉	65 水	15
チンゲンサイ	25 ●パインアップルのシロップ漬け	
長ねぎ	10 パインアップル(缶)	20
にんにく	0.15 ●春雨スープ	
しょうが	0.3 鶏ささみフレーク	10
ごま油	0.5 はるさめ(緑豆)	5
しょうゆ	4.5 にら	8
含蜜糖	2.5 にんじん	8
酒	0.8 長ねぎ	8
でんぶん	1.5 しょうゆ	2
水	10 食塩	0.65
●生揚げの野菜あん	こしょう	0.01
生揚げ	60 酒	1
なたね油	0.6 でんぶん	1
キャベツ	10 豚がらスープ	15
にんじん	12 水	105
なたね油	0.5	
しょうゆ	3	
砂糖	1.2	
酢	0.8	
食塩	0.2	
鶏がらだし	0.3	

牛乳あり エネルギー: 797kcal たんぱく質: 35.1g 脂質: 23.1g
牛乳なし エネルギー: 671kcal たんぱく質: 28.3g 脂質: 15.3g

Tue

30 ごはん / 牛乳

- 豚丼の具
- 鯉(かつお)のごまみそだれがけ
- 小松菜とキャベツのおひたし
- けんちん汁



●豚丼の具	いりごま(白)	1
豚もも肉	55 すりごま(白)	2
たまねぎ	30 水	20
にんじん	12 ●小松菜とキャベツの	
しらたき	25 おひたし	
しょうが	0.5 小松菜	20
しょうゆ	5.5 キャベツ	15
砂糖	1 削り節	0.3
みりん	2 しょうゆ	1.4
酒	1 ●けんちん汁	
でんぶん	0.8 豆腐	25
水	20 大根	20
●鯉(かつお)の	にんじん	12
ごまみそだれがけ	ごぼう	8
かつお	50 つきこんやく	8
酒	2 小ねぎ	3
でんぶん	5 ごま油	0.1
なたね油(揚げ油)	2.5 しょうゆ	2.7
しょうが	0.8 食塩	0.6
しょうゆ	1 昆布だし	0.8
砂糖	2 水	110
淡色辛みそ	4	
みりん	1	

牛乳あり エネルギー: 792kcal たんぱく質: 42.5g 脂質: 20.4g
牛乳なし エネルギー: 666kcal たんぱく質: 35.7g 脂質: 12.6g

Wed

Thu

Fri

※食器の容器は実際の色と異なります。