



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

6月2日は、
開港記念日



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～



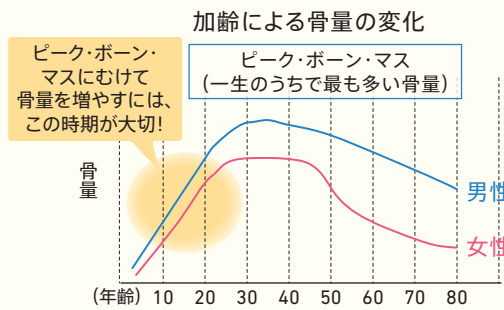
ごはん
牛乳
ルーローハンの具
揚げ出し豆腐の
野菜あんかけ
パインアップルの
シロップ漬け
春雨スープ



台北市の街並み

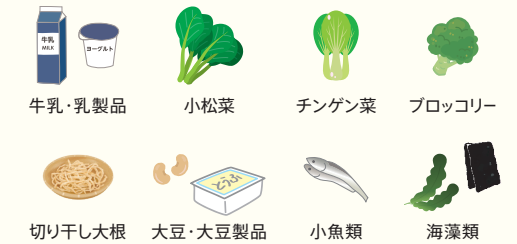
ルーローハンは、切った豚バラ肉をしょうゆベースの甘辛いたれでしょうがと一緒にじっくりと煮込み、ご飯の上のせて食べる台湾の伝統的な丼物料理です。

成長期に 特にとりたい栄養素 カルシウム

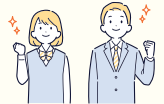


成長期は骨をつくる働きが最も活発になり、1日に必要なカルシウム摂取量も多くなる時期です。この時期にしっかりカルシウムをとり、丈夫な骨をつくるのが、将来の健康な体づくりにつながります。

◎ 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』



シェ・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。学校だより等をご参照ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

横浜ガストロミ協議会コラボ献立:横浜開港菜のクラムチャウダー

1 はいがパン / 牛乳

PICK UP

- ポークビーンズ
- チーズオムレツ
- 黄桃コンポート
- 横浜開港菜のクラムチャウダー



●ポークビーンズ	●横浜開港菜のクラムチャウダー
豚もも肉 35	あさり(水煮) 5
大豆(水煮) 30	ベーコン 5
たまねぎ 10	たまねぎ 15
にんじん 15	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	バター 0.5
塩 0.25	ホワイトソース 8
でんぶん 0.5	牛乳 40
水 15	豆乳 20
●チーズオムレツ	洋風だし 0.8
チーズオムレツ 35	塩 0.7
●黄桃コンポート	こしょう 0.01
黄桃(缶) 20	パセリ(粉) 0.8
	水 40

エネルギー: 771kcal たんぱく質: 37.3g 脂質: 30.8g

2

横浜開港記念日

横浜発祥:牛鍋

3 ごはん / 牛乳

PICK UP

- 牛鍋
- 卵と野菜の炒め物
- わかめときゅうりのぼん酢和え
- さくらんぼゼリー



●牛鍋	塩 0.6
牛もも肉 50	●わかめときゅうりのぼん酢和え 0.25
焼き豆腐 55	きゅうり 5
白菜 20	にんじん 20
長ねぎ 15	カットわかめ(乾) 5
しらたき 12	ぼん酢しょうゆ 0.4
えのきたけ 10	●さくらんぼゼリー 4
なたね油 0.7	さくらんぼゼリー 50
赤色辛みそ 2.5	
しょうゆ 4.2	
砂糖 3	
みりん 0.6	
酒 2.5	
水 15	
●卵と野菜の炒め物	
いり玉子 25	
もやし 25	
たまねぎ 15	
にら なたね油	
しょうゆ 0.5	

エネルギー: 793kcal たんぱく質: 32.2g 脂質: 24.4g

4 ごはん / 牛乳

- 回鍋肉
- 揚げぎょうざ
- 杏仁豆腐
- 豚肉とトマトのスープ



●回鍋肉	●杏仁豆腐
豚もも肉 45	杏仁豆腐 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	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
赤色辛みそ 3.2	しょうゆ 0.8
トウバンジャン 0.25	塩 0.55
しょうゆ 2.3	こしょう 0.01
砂糖 1	でんぶん 0.8
酒 1.2	水 120
テンメンジャン 1.2	
でんぶん 1	
水 3	
●揚げぎょうざ	
ぎょうざ 51	
なたね油(揚げ油) 2.6	

エネルギー: 798kcal たんぱく質: 30.8g 脂質: 23.8g

5 麦ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- 鶏肉と野菜のソテー
- 豆腐ナゲット
- ブロッコリーのサラダ
- ポークカレー



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

エネルギー: 806kcal たんぱく質: 37.3g 脂質: 21.7g



※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。

Mon

8 ごはん / 牛乳

- 鮪(まぐろ)カツ
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- かぼちゃの煮物
- すまし汁



●鮪(まぐろ)カツ	砂糖	1.5
まぐろカツ	60 水	15
なたね油(揚げ油)	6 ●すまし汁	
中濃ソース	3 豆腐	25
●豚肉と野菜のしょうが炒め	えのきたけ	10
豚もも肉	25 長ねぎ	8
キャベツ	30 にんじん	8
たまねぎ	10 しょうゆ	1.2
にんじん	12 塩	0.55
しょうが	1.2 かつおだし	0.8
なたね油	0.5 水	135
酒	0.8	
しょうゆ	3.6	
砂糖	0.5	
でんぶん	0.4	
水	1	
●かぼちゃの煮物		
かぼちゃ	30	
しょうゆ	2	
酒	1	

エネルギー: 779kcal たんぱく質: 28.7g 脂質: 22.5g

Tue

9 ごはん / 牛乳

- 鶏肉と大豆のオイスター炒め
- 中華和え
- にらまんじゅう
- チンゲン菜の中華スープ



●鶏肉と大豆のオイスター炒め	きゅうり	20
鶏もも肉	30 にんじん	5
鶏むね肉	25 しょうゆ	2.8
大豆(水煮)	35 砂糖	1.3
たまねぎ	15 ごま油	0.2
ごぼう	15 酢	2.3
赤パプリカ	10 ●にらまんじゅう	
青ピーマン	10 にらまんじゅう	30
にんにく	0.3 なたね油(揚げ油)	1.5
なたね油	0.7 ●チンゲン菜の中華スープ	
オイスターソース	2.5 チンゲンサイ	20
酒	1 長ねぎ	15
しょうゆ	3.5 にんじん	10
砂糖	1.2 鶏がらだし	0.9
塩	0.2 しょうゆ	2
ごしょう	0.02 塩	0.3
でんぶん	1 酒	1
水	5 でんぶん	1
●中華和え	水	140
もやし	40	

エネルギー: 784kcal たんぱく質: 34.6g 脂質: 22.3g

Wed

10 ごはん / 牛乳

- 肉団子の夏野菜あんかけ
- 野菜炒め
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- バインアップルゼリー



●肉団子の夏野菜あんかけ	しょうゆ	0.01
肉団子(豚肉・鶏肉)	60 なたね油	1
なたね油(揚げ油)	3 ●ブロッコリーの	0.5
たまねぎ	15 からしマヨ和え	
むき枝豆	10 ブロッコリー	
赤パプリカ	8 練りからし	25
スイートコーン(ホール)	8 マヨネーズ(卵不使用)	0.25
しょうが	0.5 しょうゆ	3
しょうゆ	4.5 ●バインアップルゼリー	0.4
みりん	1 バインアップルゼリー	
酒	3	50
砂糖	1	
でんぶん	0.7	
水	20	
●野菜炒め		
豚もも肉	25	
もやし	キャベツ	
にんじん	20	
塩	12	
ごしょう	0.35	

エネルギー: 814kcal たんぱく質: 31.9g 脂質: 26.6g

Thu

11 麦ごはん / 牛乳

- 豚肉と豆腐のうま塩煮
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- ひじきふりかけ
- ごぼうのみそ汁



●豚肉と豆腐のうま塩煮	水	13
豚もも肉	45 ●ひじきふりかけ	
豆腐	45 ひじき(乾)	1.5
たまねぎ	25 いりごま(白)	2.5
にんじん	20 赤しそふりかけ	0.3
なたね油	0.7 しょうゆ	0.6
塩	0.6 塩	0.05
みりん	1 砂糖	0.4
酒	1 みりん	0.5
かつおだし	0.3 酒	0.3
水	15 ●ごぼうとキャベツのみそ汁	
●鯖(さば)のみそだれがけ	ごぼう	20
さば	50 キャベツ	20
しょうが	0.5 にんじん	8
淡色辛みそ	3 淡色辛みそ	6.4
砂糖	1.8 かつおだし	0.5
酒	0.8 水	130
みりん	0.6	
しょうゆ	0.75	
でんぶん	0.25	

エネルギー: 799kcal たんぱく質: 38.4g 脂質: 26.8g

Fri

12 ごはん / 牛乳

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



●鰯(あじ)フライ	●ミネストローネ	
あじフライ	60 白いんげん豆	10
なたね油(揚げ油)	6 ダイストマト	15
中濃ソース	3 にんじん	15
●野菜のスープ煮	キャベツ	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
洋風だし	0.7 塩	0.85
塩	0.35 しょうゆ	1.2
水	20 黒ごしょう	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	

エネルギー: 774kcal たんぱく質: 26.1g 脂質: 24.0g



※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。

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 ソフトフランスパン / 牛乳

PICK UP

- ホキフライ
- 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



●ホキフライ	●よこはまりオン
ホキフライ 60	姉妹都市スープ
なたね油(揚げ油) 6	ウインナー 15
中濃ソース 3	レンズ豆(水煮) 8
●ポテトリヨネーズ	たまねぎ 10
ベーコン 3	小松菜 12
じゃが芋 35	オニオンソーススライス 10
たまねぎ 15	粉チーズ 1
オニオンソーススライス 6	クルトン 2
にんにく 0.2	なたね油 0.2
なたね油 0.2	バター 0.3
塩 0.45	パセリ(粉) 0.01
黒こしょう 0.01	洋風だし 0.8
●野菜のラペ	塩 0.75
キャベツ 20	水 125
にんじん 10	
かんきつドレッシング4.5	

エネルギー: 748kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 29.0g

16 ごはん / 牛乳

- チリコンカーン
- コロッケ
- 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
豚むき肉 25	オクラ 15
大豆(水煮) 25	まぐろ水煮 8
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	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
小麦粉 0.5	たまねぎ 15
トマトケチャップ 6	キャベツ 15
しょうゆ 1	にんじん 15
中濃ソース 2	豚がらスープ 12
ワイン(赤) 0.5	塩 0.8
塩 0.4	しょうゆ 1.2
こしょう 0.02	黒こしょう 0.02
チリパウダー 0.2	水 105
水 15	
●コロッケ	
星形コロッケ なたね油	
(揚げ油) 3	

エネルギー: 783kcal たんぱく質: 30.1g 脂質: 25.5g

17 麦ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- タッカルビ
- チヂミ
- レモンゼリー
- 豆腐とキムチのスープ



●はっ酵乳(プレーン)	酢 2
はっこう乳(プレーン) 133	しょうゆ 2.5
●タッカルビ	でんぶん 0.2
鶏むね肉 30	水 2
鶏もも肉 30	●レモンゼリー
キャベツ 30	はちみつレモンゼリー 25
たまねぎ 20	●豆腐とキムチのスープ
じゃが芋 30	豚もも肉 10
青ピーマン 10	豆腐 25
しょうが 0.3	にんじん 15
にんにく 0.2	白菜(キムチ) 10
ごま油 0.7	にら 5
しょうゆ 2.5	にんにく 0.2
鶏がらだし 0.3	しょうが 0.3
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	
エネルギー: 778kcal たんぱく質: 29.9g 脂質: 17.2g	

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
- きゅうりの梅肉和え
- 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	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	
●きゅうりの梅肉和え	
きゅうり 25	
梅干し(ペースト) 1.5	
しょうゆ 0.5	

エネルギー: 793kcal たんぱく質: 37.5g 脂質: 26.6g

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

エネルギー: 802kcal たんぱく質: 34.8g 脂質: 28.9g

※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。
※食材量は、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
- もずくのみそ汁



●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	塩 0.1
しょうゆ 3.5	●もずくのみそ汁
みりん 0.4	もずく 15
砂糖 2	じゃが芋 20
酒 1.1	長ねぎ 15
でんぶん 1.4	にんじん 10
水 20	かつおだし 0.6
●ツナそぼろ	淡色辛みそ 6
まぐろ水煮 30	水 120
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	

エネルギー: 786kcal たんぱく質: 32.5g 脂質: 21.7g

23 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
- チーズ
- コーンクリームスープ



●豚肉のデミグラスソース煮	●チーズ
豚もも肉 55	チーズ 10
たまねぎ 30	●コーンクリームスープ
にんじん 20	スイートコーン(クリーム) 20
にんにく 0.3	スイートコーン(ホール) 15
なたね油 0.7	たまねぎ 10
デミグラスソース 15	にんじん 10
トマトケチャップ 4	牛乳 60
しょうゆ 0.9	鶏がらだし 0.7
塩 0.4	塩 0.6
こしょう 0.02	こしょう 0.02
小麦粉 0.8	米粉 2.5
水 15	水 65
●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	
塩 0.2	

エネルギー: 825kcal たんぱく質: 35.5g 脂質: 26.3g

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	砂糖 1
鶏もも肉 70	削り節 1
しょうが 0.6	●豚汁
しょうゆ 4	豚もも肉 15
酒 2	豆腐 20
でんぶん 7	大根 15
なたね油(揚げ油) 3.5	にんじん 10
●切り干し大根の煮物	ごぼう 8
切り干し大根 6	つきこんにゃく 8
焼き竹輪 5	淡色辛みそ 6.5
にんじん 15	かつおだし 0.5
しょうゆ 2.4	水 105
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	

エネルギー: 798kcal たんぱく質: 33.6g 脂質: 25.5g

25 ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- いりこフライ
- ひじきサラダ
- なめこのみそ汁



●肉じゃが	にんじん 5
豚もも肉 35	いりごま(白) 0.5
じゃが芋 35	コルスロードレッシング 5
たまねぎ 25	塩 0.07
にんじん 20	●なめこのみそ汁
しらたき 15	豆腐 20
なたね油 0.7	なめこ(水煮) 20
しょうゆ 5	小ねぎ 5
砂糖 1.5	淡色辛みそ 6.5
みりん 0.6	かつおだし 0.5
かつおだし 0.3	水 135
水 20	
●いりこフライ	
いりこフライ 35	
なたね油(揚げ油) 3.5	
中濃ソース 3	
●ひじきサラダ	
ひじき(乾) 0.6	
キャベツ 10	
スイートコーン(ホール) 5	

エネルギー: 767kcal たんぱく質: 30.4g 脂質: 22.2g

26 ごはん / 牛乳

- チキンカツ
- 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



●チキンカツ	●ブロッコリーのスープ煮
チキンカツ 60	ブロッコリー 30
なたね油(揚げ油) 6	洋風だし 0.8
中濃ソース 3	黒こしょう 0.01
●夏野菜のカレー炒め	水 10
ズッキーニ 12	●ジュリエンヌスープ
なす 12	ロースハム 8
赤パプリカ 12	キャベツ 20
青ピーマン 8	たまねぎ 15
オニオンスライスソテー 8	にんじん 15
まぐろ油漬 15	豚がらスープ 12
しょうが 0.5	塩 0.85
なたね油 0.5	しょうゆ 1.2
洋風だし 0.3	黒こしょう 0.02
カレー粉 0.3	水 115
塩 0.25	
こしょう 0.01	

エネルギー: 765kcal たんぱく質: 28.2g 脂質: 24.8g



※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。

Mon

パートナー提携都市: 台北市

29 麦ごはん / 牛乳

- ルーローハンの具
- 揚げだ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



●ルーローハンの具	酢	0.8
豚もも肉	塩	0.2
チンゲンサイ	鶏がらだし	0.3
長ねぎ	でんぶん	0.75
にんにく	水	15
しょうが	●パインアップルのシロップ漬け	
ごま油	パインアップル(缶)	20
オイスターソース	●春雨スープ	
しょうゆ	鶏ささみフレーク	10
含蜜糖	はるさめ(緑豆)	5
酒	にら	8
でんぶん	にんじん	8
水	長ねぎ	8
●揚げだし豆腐の野菜あんかけ	しょうゆ	2
揚げ出し豆腐	塩	0.65
なたね油(揚げ油)	こしょう	0.01
にんじん	酒	1
キャベツ	でんぶん	1
なたね油	豚からスープ	15
しょうゆ	水	105
砂糖		1.2
エネルギー: 778kcal	たんぱく質: 33.7g	脂質: 22.1g

Tue

30 ごはん / 牛乳

- 豚丼の具
- 鯉(かつお)フライ
- 小松菜とキャベツのおひたし
- けんちん汁



●豚丼の具	●けんちん汁	1.4
豚もも肉	豆腐	
たまねぎ	大根	25
にんじん	にんじん	20
しらたき	ごぼう	12
しょうが	つきこんにゃく	8
しょうゆ	小ねぎ	8
砂糖	ごま油	3
みりん	しょうゆ	0.1
酒	塩	2.8
でんぶん	昆布だし	0.6
水	水	0.8
●鯉(かつお)フライ		110
かつおフライ		50
なたね油(揚げ油)		5
中濃ソース		3
●小松菜とキャベツのおひたし		
小松菜	キャベツ	20
削り節		15
しょうゆ		0.3
エネルギー: 801kcal	たんぱく質: 36.6g	脂質: 22.1g

