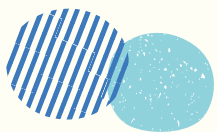


栄養表記について  
ごはん(中) + おかず + 汁物等 + 牛乳の栄養価です。牛乳等がつかない場合の栄養価は下段にあります。  
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

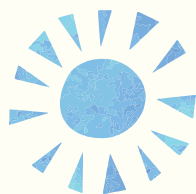
加工品等の使用食材やアレルギー情報について  
詳細はウェブページをご覧ください。



## Mon



## Tue



## Wed

## Thu

## Fri

### 1 ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- チリコンカーン
- チキンナゲット
- オクラのツナマヨ和え
- ジュリエンヌスープ



●はっ酵乳(プレーン)	●オクラのツナマヨ和え
はっ酵乳(プレーン) 133	まぐろ水煮 5
●チリコンカーン	オクラ 20
豚もも肉 25	マヨネーズ(卵不使用) 3
大豆(水煮) 35	酢 0.8
ダイズマト 25	塩 0.1
たまねぎ 25	●ジュリエンヌスープ
にんじん 15	キャベツ 30
にんにく 0.2	にんじん 15
なたね油 0.7	たまねぎ 15
トマトケチャップ 7	野菜だし 0.8
しょうゆ 1	しょうゆ 1
中濃ソース 2	塩 0.6
ワイン(赤) 0.5	水 125
塩 0.3	
こしょう 0.02	
チリパウダー 0.2	
でんぶん 1	
水 10	
●チキンナゲット	
チキンナゲット 40	
なたね油(揚げ油) 2	

はっ酵乳あり エネルギー: 726kcal たんぱく質: 28.5g 脂質: 16.4g  
はっ酵乳なし エネルギー: 652kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 16.3g

### 2 ごはん / 牛乳

- チキンのねぎ塩だれがけ
- 野菜のカレーソテー
- コーンサラダ
- 豆乳クリームスープ



●チキンのねぎ塩だれがけ	中濃ソース 2
鶏もも肉 35	●コーンサラダ
鶏むね肉 35	キャベツ 15
長ねぎ 10	にんじん 5
しょうが 0.5	スイートコーン(ホール) 5
にんにく 0.5	コーンクリームドレッシング 5
ごま油 0.3	●豆乳クリームスープ
鶏がらだし 0.8	豚もも肉 10
しょうゆ 1.5	たまねぎ 20
砂糖 1.5	かぶ 20
酢 0.5	にんじん 15
でんぶん 1.5	豆乳 60
水 15	鶏がらだし 0.7
●野菜のカレーソテー	塩 0.65
まぐろ水煮 20	こしょう 0.02
ごぼう 20	でんぶん 2.5
じゃが芋 15	水 55
ほうれん草 10	
にんにく 0.1	
オリーブ油 0.3	
カレー粉 0.2	
塩 0.1	
トマトケチャップ 2	

牛乳あり エネルギー: 771kcal たんぱく質: 36.1g 脂質: 21.2g  
牛乳なし エネルギー: 645kcal たんぱく質: 29.3g 脂質: 13.4g

### 3 麦ごはん / 牛乳

- 夏野菜と鶏肉のソテー
- バジルポテト
- みかんのシロップ漬け
- ベイスターズ青星寮カレー



●夏野菜と鶏肉のソテー	●ベイスターズ青星寮カレー
鶏むね肉 60	豚もも肉 30
ズッキーニ 10	にんじん 20
赤パプリカ 10	オニオンソテースライス 15
たまねぎ 10	しょうが 0.2
にんにく 0.3	にんにく 0.2
しょうゆ 1.5	なたね油 0.5
なたね油 0.7	米粉カレールー 12.5
塩 0.3	ワイン(赤) 6.5
こしょう 0.02	砂糖 0.4
●バジルポテト	クミン 0.2
じゃが芋 45	塩 0.1
なたね油(揚げ油) 3	でんぶん 2.5
塩 0.3	水 110
バジル(粉) 0.2	
●みかんのシロップ漬け	
みかん(缶) 20	

牛乳あり エネルギー: 803kcal たんぱく質: 34.6g 脂質: 23.8g  
牛乳なし エネルギー: 677kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 16.0g



©YDB

栄養表記について  
ごはん(中)+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

6 ごはん / 牛乳

- 豚肉のトマト煮
- 鱈(たら)の唐揚げ
- かぼちゃサラダ
- 豆乳コーンクリームスープ



●豚肉のトマト煮	塩	0.15	
豚もも肉	60	こしょう	0.01
たまねぎ	25	●豆乳コーンクリームスープ	
ダイズトマト	25	たまねぎ	30
青ピーマン	12	スイートコーン(ホール)	10
にんじん	20	スイートコーン(クリーム)	20
にんにく	0.2	豆乳	60
なたね油	0.7	鶏がらだし	0.6
トマトケチャップ	6	塩	0.6
中濃ソース	2	こしょう	0.02
ワイン(白)	0.6	でんぶん	2.5
塩	0.5	水	55
水	5		
●鱈(たら)の唐揚げ			
たら	45		
でんぶん	4.5		
なたね油(揚げ油)	2.3		
塩	0.15		
●かぼちゃサラダ			
かぼちゃ	25		
きゅうり	5		
マヨネーズ(卵不使用)	3.5		
酢	0.5		

牛乳あり エネルギー: 805kcal たんぱく質: 38.2g 脂質: 22.5g  
牛乳なし エネルギー: 679kcal たんぱく質: 31.4g 脂質: 14.7g

Tue

7 麦ごはん / はっ酵乳(ストロベリー)

- 肉じゃが
- 鯖(さば)のごまみそだれがけ
- 黄桃コンポート
- 沢煮椀



●はっ酵乳(ストロベリー)	すりごま(白)	1.6	
はっ酵乳(ストロベリー)	133	水	15
●肉じゃが	●黄桃コンポート		
豚もも肉	30	黄桃(缶)	20
じゃが芋	35	●沢煮椀	
たまねぎ	30	豚もも肉	10
にんじん	20	大根	12
しらたき	15	ごぼう	12
なたね油	0.7	にんじん	12
しょうゆ	5	えのきたけ	12
砂糖	1.5	しょうが	0.25
みりん	0.6	しょうゆ	1.5
かつおだし	0.4	塩	0.55
水	20	かつおだし	0.7
		酒	1
●鯖(さば)のごまみそだれがけ	水	125	
さば	40		
しょうが	0.7		
しょうゆ	0.8		
砂糖	1.6		
淡色辛みそ	3.2		
みりん	0.8		
いりごま(白)	0.8		

はっ酵乳あり エネルギー: 715kcal たんぱく質: 31.2g 脂質: 14.6g  
はっ酵乳なし エネルギー: 637kcal たんぱく質: 26.7g 脂質: 14.5g

Wed

行事食:セタの節句

8 ごはん / 牛乳

PICK UP

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- 春雨サラダ
- コーンソテー
- すまし汁



●豚肉と野菜のしょうが炒め	●コーンソテー		
豚もも肉	65	スイートコーン(ホール)	20
キャベツ	30	なたね油	0.3
たまねぎ	20	塩	0.1
にんじん	20	●すまし汁	
しょうが	2	豆腐	25
なたね油	0.7	えのきたけ	12
しょうゆ	3.6	長ねぎ	10
みりん	1.5	かつおだし	0.8
酒	1	しょうゆ	1
塩	0.3	塩	0.55
黒こしょう	0.02	水	135
でんぶん	0.4		
水	5		
●春雨サラダ			
はるさめ(緑豆)	2		
きゅうり	15		
たまねぎ	10		
にんじん	10		
マヨネーズ(卵不使用)	5		
和風ドレッシング	8		
塩	0.03		
こしょう	0.01		

牛乳あり エネルギー: 762kcal たんぱく質: 30.6g 脂質: 23.5g  
牛乳なし エネルギー: 636kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 15.7g

Thu

9 麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- チヂミ
- パインアップルのシロップ漬け
- 豆腐のスープ



●ビビンバ(肉・ナムル)	●パインアップルのシロップ漬け		
豚もも肉	80	パインアップル(缶)	25
長ねぎ	20	●豆腐のスープ	
にんにく	0.3	豆腐	25
しょうが	0.3	えのきたけ	8
ごま油	0.7	長ねぎ	8
コチジャン	2	鶏がらだし	0.8
しょうゆ	2.5	塩	0.45
塩	0.15	しょうゆ	1.1
砂糖	1	酒	1
もやし	20	こしょう	0.02
小松菜	10	でんぶん	1.8
にんじん	10	水	140
塩中華ドレッシング	2.8		
いりごま(白)	1		
●チヂミ			
チヂミ	50		
酢	2		
しょうゆ	2.5		
でんぶん	0.2		
水	2		

牛乳あり エネルギー: 826kcal たんぱく質: 34.5g 脂質: 23.8g  
牛乳なし エネルギー: 700kcal たんぱく質: 27.7g 脂質: 16.0g

Fri

10 麦ごはん / 牛乳

PICK UP

- 生揚げのそぼろ煮
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- かぼちゃの煮物
- 和魂洋菜カレー南蛮はるさめ



●生揚げのそぼろ煮	●和魂洋菜カレー南蛮はるさめ		
生揚げ	55	鶏もも肉	15
豚ひき肉	20	油揚げ	3
にんじん	20	はるさめ(緑豆)	3.5
たまねぎ	15	ブロッコリー	12
しょうが	0.3	赤パプリカ	5
なたね油	0.7	黄パプリカ	5
かつおだし	0.45	セロリ	3
しょうゆ	4.5	しょうが	0.3
みりん	1	にんにく	0.3
砂糖	2	なたね油	0.3
でんぶん	1.4	米粉カレールー	4
水	25	かつおだし	0.5
		昆布だし	0.5
●鯖(さば)の塩こうじ焼き		しょうゆ	3
さば	40	塩	3
塩こうじ	2.5	みりん	3
●かぼちゃの煮物		塩	0.1
かぼちゃ	30	水	110
しょうゆ	2		
酒	1.2		
砂糖	1		
水	15		

牛乳あり エネルギー: 857kcal たんぱく質: 35.2g 脂質: 29.6g  
牛乳なし エネルギー: 731kcal たんぱく質: 28.4g 脂質: 21.8g

栄養表記について  
ごはん(中) + 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

郷土料理: 沖縄県

13 ごはん / 牛乳

- 鰯(あじ)の和風甘酢あんかけ
- キャベツときゅうりのサラダ
- 黄桃コンポート
- 切り干し大根のみそ汁



●鰯(あじ)の和風甘酢あんかけ	●黄桃コンポート
あじ 75	黄桃(缶) 20
でんぶん 7.5	●切り干し大根のみそ汁
なたね油(揚げ油) 3.7	切り干し大根 3
たまねぎ 25	油揚げ 5
にんじん 15	長ねぎ 10
しょうが 0.2	かつおだし 0.5
なたね油 0.3	淡色辛みそ 6.5
しょうゆ 4.5	水 140
砂糖 2.8	
酢 2.8	
かつおだし 0.5	
でんぶん 2.5	
水 25	
●キャベツときゅうりのサラダ	
キャベツ 25	
きゅうり 15	
スイートコーン(ホール) 10	
酢 1.5	
しょうゆ 2.5	
砂糖 1	
ごま油 0.3	

牛乳あり エネルギー: 758kcal たんぱく質: 32.5g 脂質: 19.2g  
牛乳なし エネルギー: 632kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 11.4g

14 ごはん / 牛乳

- 豚肉の煮物
- ゴーヤチャンプルー
- にんじんしりしり
- キャベツのみそ汁



●豚肉の煮物	●にんじんしりしり
豚もも肉 65	まぐろ水煮 8
たまねぎ 35	にんじん 25
しらたき 25	しょうゆ 1
しょうが 0.6	砂糖 0.25
しょうゆ 5	みりん 0.3
含蜜糖 1.8	●キャベツのみそ汁
みりん 2.4	キャベツ 20
酒 1	えのきたけ 10
でんぶん 0.35	長ねぎ 8
水 10	かつおだし 0.5
●ゴーヤチャンプルー	淡色辛みそ 6.4
豚もも肉 25	水 140
豆腐 20	
もやし 15	
にがうり 12	
なたね油 0.35	
削り節 0.8	
塩 0.1	
しょうゆ 2.2	
みりん 1	
ごま油 0.2	

牛乳あり エネルギー: 746kcal たんぱく質: 38.0g 脂質: 20.3g  
牛乳なし エネルギー: 620kcal たんぱく質: 31.2g 脂質: 12.5g

15 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉の唐揚げ
- 切り干し大根の煮物
- おかか和え
- 豆腐のみそ汁



●鶏肉の唐揚げ	●おかか和え
鶏もも肉 70	キャベツ 25
しょうが 0.7	小松菜 15
にんにく 0.7	削り節 0.3
ワイン(白) 1	しょうゆ 1.5
しょうゆ 1	●豆腐のみそ汁
塩 0.4	豆腐 20
練りからし 0.1	にんじん 8
オールスパイス 0.05	長ねぎ 10
こしょう 0.02	かつおだし 0.5
でんぶん 7	淡色辛みそ 6.4
なたね油(揚げ油) 3.5	水 140
●切り干し大根の煮物	
切り干し大根 5	
油揚げ 3	
にんじん 15	
しょうゆ 2.2	
砂糖 0.6	
みりん 1	
かつおだし 0.3	
水 20	

牛乳あり エネルギー: 759kcal たんぱく質: 29.5g 脂質: 24.9g  
牛乳なし エネルギー: 633kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 17.1g

16 ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜の甘酢炒め
- 肉団子のあんかけ
- 中華サラダ
- 中華スープ



●鶏肉と野菜の甘酢炒め	●中華サラダ
鶏むね肉 60	ロースハム 5
ブロッコリー 25	もやし 15
にんじん 20	きゅうり 10
たまねぎ 20	にんじん 5
にんにく 0.6	いりごま(白) 1.5
なたね油 0.7	しょうゆ 1.7
酢 3	酢 1
酒 1	砂糖 0.5
しょうゆ 4	ごま油 0.2
砂糖 2	●中華スープ
塩 0.2	豆腐 10
こしょう 0.02	えのきたけ 15
でんぶん 1	長ねぎ 15
水 3	鶏がらだし 0.8
●肉団子のあんかけ	塩 0.45
肉団子(豚肉・鶏肉) 45	しょうゆ 1.1
なたね油(揚げ油) 2.3	酒 1
しょうゆ 2.5	こしょう 0.02
砂糖 1.4	水 145
でんぶん 1	
水 15	

牛乳あり エネルギー: 794kcal たんぱく質: 37.1g 脂質: 24.0g  
牛乳なし エネルギー: 668kcal たんぱく質: 30.3g 脂質: 16.2g

17 ごはん / 牛乳

- ハンバーグオニオンソース
- 野菜サラダ
- みかんのシロップ漬け
- ジャが芋と小松菜のスープ



●ハンバーグオニオンソース	●みかんのシロップ漬け
ハンバーグ 80	みかん(缶) 20
たまねぎ 20	●ジャが芋と小松菜のスープ
オニオンソーススライス 10	じゃが芋 20
小ねぎ 3	小松菜 10
なたね油 0.2	たまねぎ 10
酒 1	にんじん 10
しょうゆ 4	野菜だし 0.45
塩 0.1	塩 0.75
砂糖 0.5	しょうゆ 0.8
みりん 1	水 135
でんぶん 0.8	
水 20	
●野菜サラダ	
キャベツ 35	
スイートコーン(ホール) 15	
にんじん 12	
きゅうり 10	
酢 2.5	
しょうゆ 3.8	
砂糖 1.5	
ごま油 0.3	
いりごま(白) 2	

牛乳あり エネルギー: 764kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 20.8g  
牛乳なし エネルギー: 638kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 13.0g

## 夏を元気に過ごそう!

キーワードは「旬の食品」「食欲アップ」

夏の暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりすることを夏バテといいます。

夏バテを防止する食事のポイントを知り、暑い夏も元気に過ごしてください。

### 「夏が旬の食品」をすすんでとろう! ~栄養補給&水分補給に!~

旬の食品にはその時期に必要な栄養素が多く含まれます。夏が旬の野菜には水分を豊富に含むものが多く、水分補給の役割も果たします。

#### 夏が旬の食品



### ポイント 2

### 「香辛料・香味野菜・酸味」で食欲アップ!

食欲を増す食品をうまく活用して、食事を落とさないようにしましょう。

#### 給食で使用する食品

香辛料	カレー粉 オールスパイス チリパウダー クミン トウバンジャン 一味唐辛子 コチジャン
香味野菜	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ
酸味のある調味料	ぽん酢 マヨネーズ レモン果汁 ドレッシング 酢

### ◎ 暑い地域の郷土料理 ~沖縄県~

暑さの厳しい沖縄には、夏を元気に過ごすための工夫が詰まった料理が多くあります。沖縄県の郷土料理を味わいつつ、元気に過ごす秘訣を学びましょう。



ごはん  
牛乳  
豚肉と昆布の煮物  
ゴーヤチャンプルー  
にんじんしりしり  
バインアップルゼリー



豚肉に多く含まれるビタミンB1は、エネルギーを効率よく活用するのに役立ちます。沖縄では食物繊維が豊富な海藻類や野菜をよく使います。

## 横浜DeNAベイスターズ 「青星寮カレー」



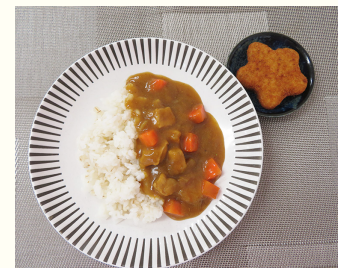
©YDB

「青星寮カレー」は横浜DeNAベイスターズの若手選手寮「青星寮」で提供されているカレーです。

選手の皆さんはベストパフォーマンスのために毎日の食事には特に気を配っています。食べ応えがあり、栄養バランスもとりのやすい「青星寮カレー」は選手の皆さんに大人気のメニューです。



ベイスターズ青星寮



ゴロッとした豚肉とにんじんが入ったボリューム感のあるカレーです。

### 今月の ピックアップ 献立

### ~七夕の節句~『そうめん入りサラダ』

7月7日の七夕の節句では、夜空に浮かぶ天の川や、織姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる習慣があります。



『そうめん入りサラダ』

### 横浜ガストロノミ協議会コラボメニュー ~和魂洋菜カレー南蛮はるさめ~

食缶で温かく提供

和魂洋才(わこんようさい)とは、日本古来の精神を大切にしつつ、西洋からの優れた学問・知識・技術などを摂取・活用し、両者を調和・発展させていくという意味の言葉です。それにかけて、「オ→菜」に変えてネーミングしました。いろいろな具材や春雨を使い、カレー味をベースにした和風の味で仕上げています。



『和魂洋菜カレー南蛮はるさめ』



日本料理 梅林 山下シェフ