

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。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

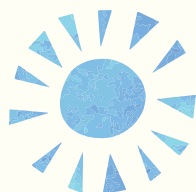
加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon



Tue



Wed

横浜ガストロノミ協議会コラボ献立:和魂洋菜カレー南蛮はるさめ

1 麦ごはん / はっ酵乳(プレーン)

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



●はっ酵乳(プレーン)	酒	1.2	
はっ酵乳(プレーン) 133	砂糖	1	
●生揚げのそぼろ煮	水	15	
豚ひき肉	20	●和魂洋菜カレー南蛮はるさめ	
生揚げ	55	鶏もも肉	15
にんじん	20	油揚げ	3
たまねぎ	15	はるさめ(緑豆)	3.5
しょうが	0.3	ブロッコリー	12
なたね油	0.7	赤パプリカ	5
かつおだし	0.45	黄パプリカ	5
しょうゆ	4.5	セロリ	3
みりん	1	しょうが	0.3
砂糖	2	にんにく	0.3
でんぶん	1.4	なたね油	0.3
水	25	カレールー	4
●鯖(さば)の塩こうじ焼き	かつおだし	0.5	
さば	40	昆布だし	0.5
塩こうじ	2.5	しょうゆ	3
●かぼちゃの煮物	みりん	3	
かぼちゃ	30	塩	0.1
しょうゆ	2	水	110

エネルギー: 806kcal たんぱく質: 34.7g 脂質: 23.5g

Thu

2 ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜の甘酢炒め
- 揚げぎょうざ
- 中華サラダ
- 中華スープ



●鶏肉と野菜の甘酢炒め	鶏むね肉	60	●中華サラダ	ローズハム	5
ブロccoli	25	もやし	15	きゅうり	10
にんじん	20	たまねぎ	20	にんじん	5
にんにく	0.6	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	1
酢	3	酒	1	砂糖	0.5
しょうゆ	4	しょうゆ	4	ごま油	0.2
砂糖	2	●中華スープ	カットわかめ(乾)	0.5	
塩	0.2	えのきたけ	15	えのきたけ	15
こしょう	0.02	長ねぎ	15	鶏がらだし	0.8
でんぶん	1	塩	0.45	揚げぎょうざ	51
水	3	しょうゆ	1.1	酒	1
●揚げぎょうざ	なたね油(揚げ油)	2.5	こしょう	0.02	
ぎょうざ	51	水	145		

エネルギー: 784kcal たんぱく質: 33.5g 脂質: 22.6g

Fri

行事食:七夕の節句

3 ごはん / 牛乳

PICK UP

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- ゆでとうもろこし
- そうめん入りサラダ
- 豆腐のすまし汁



●豚肉と野菜のしょうが炒め	にんじん	7	
豚もも肉	65	マヨネーズ(卵不使用)	4
キャベツ	30	和風ドレッシング	4
たまねぎ	20	塩	0.01
にんじん	20	こしょう	0.01
しょうが	2	●豆腐のすまし汁	
なたね油	0.7	豆腐	25
しょうゆ	3.6	えのきたけ	12
みりん	1.5	長ねぎ	10
酒	1	かつおだし	0.8
塩	0.3	しょうゆ	1
黒こしょう	0.02	塩	0.55
でんぶん	0.4	水	135
水	5		
●ゆでとうもろこし	とうもろこし	21	
●そうめん入りサラダ	そうめん	4	
たまねぎ	8		
きゅうり	8		

エネルギー: 723kcal たんぱく質: 30.6g 脂質: 20.5g



Mon

6 ごはん / 牛乳

- ハンバーグオニオンソース
- ひじきサラダ
- 湘南ゴールドゼリー
- じゃが芋と小松菜のスープ



●ハンバーグオニオンソース	しょうゆ	3.8
ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	砂糖	1.5
たまねぎ	ごま油	0.3
オニオンソース	いりごま(白)	2
小ねぎ	●湘南ゴールドゼリー	
なたね油	湘南ゴールドゼリー	20
酒	●じゃが芋と小松菜のスープ	
しょうゆ	じゃが芋	20
塩	小松菜	10
砂糖	たまねぎ	10
みりん	にんじん	10
でんぶん	洋風だし	0.45
水	塩	0.75
●ひじきサラダ	しょうゆ	0.8
ひじき(乾)	水	135
むき枝豆		7
キャベツ		25
にんじん		10
スイートコーン(ホール)		7
酢		2.5

エネルギー: 787kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 22.7g

Tue

横浜DeNAベイスターズコラボ: ベイスターズ青星寮カレー

7 麦ごはん / はっ酵乳(ストロベリー)

- 夏野菜と鶏肉のソテー
- コロッケ
- レモンゼリー
- ベイスターズ青星寮カレー



●はっ酵乳(ストロベリー)	●ベイスターズ青星寮カレー
はっ酵乳(ストロベリー)	豚もも肉
133	30
●夏野菜と鶏肉のソテー	オニオンソース
オニオンソース	オニオンソース
15	15
鶏むね肉	にんじん
60	20
ズッキーニ	しょうが
10	0.2
赤パプリカ	にんにく
10	0.2
たまねぎ	なたね油
10	0.5
にんにく	カレールー
0.3	13.5
なたね油	ワイン(赤)
0.7	6.5
しょうゆ	砂糖
1.5	0.4
塩	クミン
0.3	0.2
こしょう	塩
0.02	0.1
●コロッケ	米粉
星形コロッケ	2
30	110
なたね油(揚げ油)	水
3	
●レモンゼリー	
はちみつレモンゼリー	25



©YDB

エネルギー: 799kcal たんぱく質: 33.4g 脂質: 19.4g

Wed

8 ごはん / 牛乳

- チキンカツ
- 野菜のカレーソテー
- コーンサラダ
- クリームスープ



●チキンカツ	●クリームスープ
チキンカツ	豚もも肉
60	10
なたね油(揚げ油)	たまねぎ
6	20
中濃ソース(個付)	かぶ
3	20
●野菜のカレーソテー	にんじん
まぐろ水煮	牛乳
20	60
ごぼう	鶏がらだし
20	0.7
じゃが芋	塩
15	0.65
ほうれん草	こしょう
10	0.02
にんにく	米粉
0.1	2.5
オリーブ油	水
0.3	55
カレー粉	
0.2	
塩	
0.1	
トマトケチャップ	
2	
中濃ソース	
2	
●コーンサラダ	
キャベツ	15
にんじん	5
スイートコーン(ホール)	5
コーンクリームドレッシング	5

エネルギー: 813kcal たんぱく質: 30.1g 脂質: 24.8g

Thu

9 はいがパン / 牛乳

- チリコンカーン
- チキンナゲット
- オクラのツナマヨ和え
- 桃ゼリー



●チリコンカーン	●オクラのツナマヨ和え
豚もも肉	オクラ
25	20
大豆(水煮)	まぐろ水煮
35	5
たまねぎ	マヨネーズ(卵不使用)
25	3
ダイストマト	酢
25	0.8
にんじん	塩
15	0.1
にんにく	●桃ゼリー
0.2	
なたね油	ももゼリー
0.7	50
小麦粉	
1	
トマトケチャップ	
7	
しょうゆ	
1	
中濃ソース	
2	
ワイン(赤)	
0.5	
塩	
0.3	
こしょう	
0.02	
チリパウダー	
0.2	
水	
10	
●チキンナゲット	
チキンナゲット	36
なたね油(揚げ油)	1.8

エネルギー: 819kcal たんぱく質: 36.0g 脂質: 30.5g

Fri

10 ごはん / 牛乳

- 鰯(あじ)の和風甘酢あんかけ
- わかめとキャベツのサラダ
- 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(粉付)	黄桃(缶)
75	20
なたね油(揚げ油)	●切り干し大根のみそ汁
3.7	
たまねぎ	油揚げ
25	5
にんじん	切り干し大根
15	3
しょうが	長ねぎ
0.2	10
なたね油	かつおだし
0.3	0.5
しょうゆ	淡色辛みそ
4.5	6.5
砂糖	水
2.8	140
酢	
2.8	
かつおだし	
0.5	
でんぶん	
2.5	
水	
25	
●わかめとキャベツのサラダ	
カットわかめ(乾)	2
キャベツ	20
きゅうり	10
酢	1.5
しょうゆ	2.5
砂糖	1
ごま油	0.3
エネルギー: 752kcal たんぱく質: 32.4g 脂質: 19.1g	



Mon

13 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
- 豆腐とわかめのスープ



●ビビンバ(肉・ナムル)	でんぶん	0.2
豚もも肉	80 水	2
長ねぎ	20 ●パインアップルのシロップ漬け	
にんにく	0.3 パインアップル(缶)	25
しょうが	0.3 ●豆腐とわかめのスープ	
ごま油	0.7 豆腐	25
コチジャン	2 カットわかめ(乾)	0.5
しょうゆ	2.5 えのきたけ	5
塩	0.15 長ねぎ	5
砂糖	1 鶏がらだし	0.8
酒	0.8 塩	0.45
もやし	20 しょうゆ	1.1
小松菜	10 酒	1
にんじん	10 こしょう	0.02
ナムルドレッシング	2.8 でんぶん	1.8
いりごま(白)	1 水	140
●チヂミ		
チヂミ	50	
酢	2	
しょうゆ	2.5	

エネルギー: 826kcal たんぱく質: 34.7g 脂質: 24.2g

Tue

14 ソフトフランスパン / 牛乳

- 豚肉のトマト煮
- チーズオムレツ
- かぼちゃサラダ
- コーンクリームスープ



●豚肉のトマト煮	酢	0.5
豚もも肉	60 塩	0.15
たまねぎ	25 こしょう	0.01
ダイストマト	25 ●コーンクリームスープ	
にんじん	20 たまねぎ	30
ピーマン	12 スイートコーン(クリーム)	20
にんにく	0.2 スイートコーン(ホール)	10
なたね油	0.7 牛乳	60
トマトケチャップ	6 鶏がらだし	0.6
中濃ソース	2 塩	0.6
ワイン(白)	0.6 こしょう	0.02
塩	0.5 米粉	2.5
水	5 水	60
●チーズオムレツ		
チーズオムレツ	35	
●かぼちゃサラダ		
むき枝豆	5	
かぼちゃ	20	
きゅうり	5	
マヨネーズ(卵不使用)	3.5	

エネルギー: 779kcal たんぱく質: 37.9g 脂質: 29.0g

Wed

15 麦ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鯖(さば)のごまみそだれかけ
- 昆布豆
- 沢煮椀



●肉じゃが	いりごま(白)	0.8
豚もも肉	30 水	15
じゃが芋	35 ●昆布豆	
たまねぎ	30 昆布豆	20
にんじん	20 ●沢煮椀	
しらたき	15 豚もも肉	10
なたね油	0.7 大根	12
しょうゆ	5 ごぼう	12
砂糖	1.5 にんじん	12
みりん	0.6 えのきたけ	12
かつおだし	0.4 しょうが	0.25
水	20 しょうゆ	1.5
●鯖(さば)のごまみそだれかけ	塩	0.55
さば	40 かつおだし	0.7
しょうが	0.7 酒	1
しょうゆ	0.8 水	125
砂糖	1.6	
淡色辛みそ	3.2	
みりん	0.8	
すりごま(白)	1.6	

エネルギー: 796kcal たんぱく質: 35.2g 脂質: 23.0g

Thu

16 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉の唐揚げ
- 切り干し大根の煮物
- 磯香和え
- 豆腐のみそ汁



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

エネルギー: 757kcal たんぱく質: 29.8g 脂質: 24.3g

Fri

17 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
- パインアップルゼリー



●豚肉と昆布の煮物	しょうゆ	2
豚もも肉	65 みりん	1
たまねぎ	30 ごま油	0.2
しらたき	25 ●にんじんしりしり	
きざみ昆布	2 まぐろ水煮	8
しょうが	0.6 にんじん	25
しょうゆ	5 しょうゆ	1
含蜜糖	1.8 砂糖	0.25
みりん	2.4 みりん	0.3
酒	1 ●パインアップルゼリー	
でんぶん	0.35 パインアップルゼリー	50
水	10	
●ゴーヤチャンプルー		
豚もも肉	20	
炒り玉子	25	
にがうり	12	
もやし	12	
なたね油	0.35	
削り節	0.8	
塩	0.01	

エネルギー: 812kcal たんぱく質: 36.9g 脂質: 25.1g

郷土料理: 沖縄県

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
パイナップルゼリー



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」



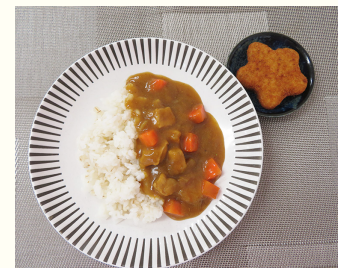
©YDB

「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