



Mon

2

ごはん / 牛乳

- ハンバーグオニオンソース
- 野菜のスープ煮
- ほうれん草のソテー
- ラ・フランスゼリー



●ハンバーグオニオンソース		●ほうれん草のソテー	
ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	80	ほうれん草	20
オニオンソース	5	ぶなしめじ	10
たまねぎ	25	ロースハム	6
にんにく	0.3	にんにく	0.1
しょうが	0.2	なたね油	0.3
なたね油	0.2	カレー粉	0.2
酒	1	酒	0.5
しょうゆ	2.5	トマトケチャップ	2.2
塩	0.1	中濃ソース	2.2
砂糖	0.35	●ラ・フランスゼリー	
みりん	0.7	ラ・フランスゼリー	40
でんぶん	0.8		
水	20		
●野菜のスープ煮			
鶏ささみフレーク	20		
かぶ	20		
キャベツ	20		
にんじん	20		
野菜だし	0.6		
塩	0.25		
水	20		

牛乳あり エネルギー: 774kcal たんぱく質: 30.1g 脂質: 20.5g
牛乳なし エネルギー: 648kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 12.7g

Tue

3

文化の日

Wed

4

ごはん / 牛乳

- 豚肉とキャベツのピリ辛炒め
- 厚揚げと野菜の煮物
- 切り干し大根の中華和え
- チンゲン菜の中華スープ



●豚肉とキャベツの ピリ辛炒め		砂糖		1
豚もも肉	55	塩	0.1	
キャベツ	50	鶏がらだし	0.15	
長ねぎ	10	でんぶん	0.6	
赤パプリカ	10	水	12	
にんにく	0.2	●切り干し大根の中華和え		
トウバンジャン	0.2	にんじん	15	3
ごま油	0.7	しょうゆ	1.9	
赤色辛みそ	3	酢	1	
酒	1	砂糖	0.6	
しょうゆ	1.8	ごま油	0.1	
砂糖	0.6	●チンゲン菜の中華スープ		
塩	0.1	チンゲンサイ	15	
こしょう	0.02	長ねぎ	15	
でんぶん	0.5	にんじん	12	
水	4	鶏がらだし	0.9	
●厚揚げと野菜の煮物				
生揚げ	50	しょうゆ	2	
もやし	10	塩	0.3	
小松菜	10	酒	1	
なたね油	0.5	でんぶん	1	
しょうゆ	2	水	140	

牛乳あり エネルギー: 739kcal たんぱく質: 33.3g 脂質: 22.1g
牛乳なし エネルギー: 613kcal たんぱく質: 26.5g 脂質: 14.3g

Thu

5

ごはん /
はっ酵乳(プレーン)

- チリコンカーン
- フライドポテト
- ブロッコリーのサラダ
- 野菜スープ



●はっ酵乳(プレーン)		●ブロッコリーのサラダ	
はっ酵乳(プレーン)	133	ブロッコリー	30
●チリコンカーン		砂糖	0.6
豚もも肉	25	酢	1
大豆(水煮)	25	塩	0.15
たまねぎ	25	黒こしょう	0.01
にんじん	15	●野菜スープ	
ダイストマト	25	豚もも肉	15
にんにく	0.2	たまねぎ	15
なたね油	0.7	キャベツ	20
でんぶん	0.5	にんじん	15
トマトケチャップ	6	豚がらスープ	12
しょうゆ	1	塩	0.85
中濃ソース	2	しょうゆ	1.2
ワイン(赤)	0.5	黒こしょう	0.02
塩	0.35	水	105
こしょう	0.02	パセリ(乾)	0.02
チリパウダー	0.2		
水	15		
●フライドポテト			
じゃが芋	45		
なたね油(揚げ油)	3		
塩	0.3		

はっ酵乳あり エネルギー: 671kcal たんぱく質: 26.9g 脂質: 12.1g
はっ酵乳なし エネルギー: 597kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 12.0g

Fri

6

麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜のソテー
- ミートボールトマトソース
- キャベツサラダ
- ポークカレー



●鶏肉と野菜のソテー		●キャベツサラダ	
鶏むね肉	45	キャベツ	30
豚もも肉	20	和風ドレッシング	3.3
ブロッコリー	20	塩	0.1
にんじん	10	●ポークカレー	
ぶなしめじ	10	豚もも肉	30
にんにく	0.3	オニオンソテー	15
なたね油	0.7	にんじん	15
塩	0.3	じゃが芋	25
こしょう	0.02	しょうが	0.2
しょうゆ	2	にんにく	0.2
●ミートボールトマトソース			
肉団子(豚肉・鶏肉)	45	なたね油	0.5
たまねぎ	15	カレー粉	0.3
エリンギ	10	米粉カレールー	13
にんにく	0.1	中濃ソース	1
なたね油	0.2	しょうゆ	0.5
ダイストマト	10	塩	0.05
トマトケチャップ	5	でんぶん	2
中濃ソース	1	水	100
こしょう	0.01		
塩	0.2		
水	10		

牛乳あり エネルギー: 897kcal たんぱく質: 42.6g 脂質: 29.9g
牛乳なし エネルギー: 771kcal たんぱく質: 35.8g 脂質: 22.1g



Mon

9

ごはん / 牛乳

- ツナと大豆のトマト煮
- メンチカツ
- かぼちゃサラダ
- ジュリエンヌスープ



● ツナと大豆のトマト煮		● かぼちゃサラダ	
まぐろ水煮	25	かぼちゃ	30
大豆(水煮)	35	マヨネーズ(卵不使用)	3
オニオンソテー	10	塩	0.12
にんじん	15	こしょう	0.01
ぶなしめじ	10	● ジュリエンヌスープ	
にんにく	0.2	たまねぎ	15
なたね油	0.7	キャベツ	20
ダイストマト	20	にんじん	15
トマトケチャップ	5.5	豚がらスープ	12
中濃ソース	1.5	塩	0.85
しょうゆ	0.9	しょうゆ	1.1
塩	0.2	黒こしょう	0.02
こしょう	0.01	水	120
水	15	パセリ(乾)	0.02

● メンチカツ	
メンチカツ(鶏肉・豚肉)	40
なたね油(揚げ油)	4
中濃ソース(個付)	3

牛乳あり エネルギー: 830kcal たんぱく質: 30.9g 脂質: 29.3g
牛乳なし エネルギー: 704kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 21.5g

Tue

10

ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鰯(いわし)のかば焼き
- ミックスフルーツ
- 大根のみそ汁



● 肉じゃが		● ミックスフルーツ	
豚もも肉	40	パインアップル(缶)	12
じゃが芋	35	みかん(缶)	12
たまねぎ	20	● 大根のみそ汁	
にんじん	20	大根	20
しらたき	15	油揚げ	5
なたね油	0.7	長ねぎ	12
しょうゆ	5.5	かつおだし	0.55
砂糖	1.5	淡色辛みそ	6.2
みりん	2	水	135
かつおだし	0.3	● 鰯(いわし)のかば焼き	
水	25	いわし	40

● 鰯(いわし)のかば焼き	
いわし	40
でんぶん	4
なたね油(揚げ油)	2
しょうが	0.5
しょうゆ	3
砂糖	1.8
みりん	0.8
酒	0.6
水	15
でんぶん	0.4

牛乳あり エネルギー: 777kcal たんぱく質: 33.4g 脂質: 18.8g
牛乳なし エネルギー: 651kcal たんぱく質: 26.6g 脂質: 14.0g

Wed

11

ごはん / 牛乳

- 豚肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮
- 鱈(たら)の唐揚げ
- 野菜サラダ
- ミネストローネ



● 豚肉とじゃが芋の 豆乳クリーム煮		● ミネストローネ	
豚もも肉	35	ロースハム	5
じゃが芋	30	たまねぎ	10
にんじん	10	白菜	15
たまねぎ	10	にんじん	15
ブロッコリー	10	白いんげん豆(水煮)	10
なたね油	0.7	にんにく	0.2
豆乳	40	オリーブ油	0.2
塩	0.8	豚がらスープ	12
こしょう	0.02	塩	0.85
でんぶん	3	しょうゆ	1.2
水	5	黒こしょう	0.02
● 鱈(たら)の唐揚げ		水	115
たら	45	パセリ(乾)	0.02

● 野菜サラダ	
スイートコーン(ホール)	10
キャベツ	20
かんぎつドレッシング	4.3

牛乳あり エネルギー: 735kcal たんぱく質: 33.8g 脂質: 18.8g
牛乳なし エネルギー: 609kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 11.0g

Thu

12

麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉の竜田揚げ
- 里芋のそぼろ煮
- 白菜の即席漬け
- ごぼうのみそ汁



● 鶏肉の竜田揚げ		● 白菜の即席漬け	
鶏もも肉	70	白菜	40
しょうが	0.8	酢	0.5
酒	1	しょうゆ	0.3
しょうゆ	1	塩	0.15
塩	0.4	● ごぼうのみそ汁	
でんぶん	7	ごぼう	25
なたね油(揚げ油)	3.5	にんじん	8
● 里芋のそぼろ煮		長ねぎ	8
里芋	35	かつおだし	0.5
豚ひき肉	15	淡色辛みそ	6.4
にんじん	15	水	135
なたね油	0.3	● 春雨スープ	
かつおだし	0.25	はるさめ(緑豆)	5
しょうゆ	2.5	にら	10
みりん	1	長ねぎ	15
砂糖	0.4	しょうゆ	2
でんぶん	0.4	塩	0.75
水	10	でんぶん	1

牛乳あり エネルギー: 783kcal たんぱく質: 30.5g 脂質: 26.0g
牛乳なし エネルギー: 657kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 18.2g

Fri

日立サンディーバ推奨メニュー: 生揚げと豚肉のみそ炒め

13

麦ごはん / 牛乳

PICK UP

- 生揚げと豚肉のみそ炒め
- 肉団子のあんかけ
- 中華和え
- 春雨スープ



● 生揚げと豚肉のみそ炒め		● 中華和え	
生揚げ	50	キャベツ	25
豚もも肉	25	にんじん	10
白菜	15	しょうゆ	1.7
たまねぎ	15	酢	1.6
にんじん	15	砂糖	1
しょうが	0.3	ごま油	0.05
なたね油	0.7	● 春雨スープ	
かつおだし	0.4	はるさめ(緑豆)	5
赤色辛みそ	3	にら	10
しょうゆ	2.5	長ねぎ	15
みりん	1	しょうゆ	2
砂糖	2	塩	0.75
でんぶん	1	こしょう	0.01
水	15	酒	1
● 肉団子のあんかけ		でんぶん	1
肉団子(豚肉・鶏肉)	45	豚がらスープ	15
なたね油(揚げ油)	2.3	水	115
しょうゆ	2.5		
砂糖	1.2		
でんぶん	1		
水	15		

牛乳あり エネルギー: 814kcal たんぱく質: 32.2g 脂質: 27.0g
牛乳なし エネルギー: 688kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 19.2g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

16

ごはん / 牛乳

- 肉団子のきのこあんかけ
- ツナそぼろ
- 白桃の甘煮
- ジャが芋と長ねぎのみそ汁



●肉団子のきのこあんかけ		●じゃが芋と長ねぎのみそ汁	
肉団子(豚肉・鶏肉)	75	みそ汁	
ぶなしめじ	15	じゃが芋	30
まいたけ	10	長ねぎ	15
えのきたけ	10	かつおだし	0.4
しょうが	0.5	淡色辛みそ	6.8
しょうゆ	4.6	水	135
みりん	1		
酒	3		
砂糖	1		
でんぶん	0.7		
水	10		
●ツナそぼろ			
まぐろ水煮	30		
にんじん	15		
凍り豆腐(細)	3		
しょうが	0.5		
砂糖	2		
しょうゆ	1.2		
みりん	1.2		
水	5		
●白桃の甘煮			
白桃(缶)	20		

牛乳あり エネルギー:781kcal たんぱく質:32.3g 脂質:21.1g
牛乳なし エネルギー:655kcal たんぱく質:25.5g 脂質:13.3g

17

ごはん / 牛乳

- 鶏肉と大根の煮物
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- ブロッコリーのおかか和え
- ジャが芋とキャベツのみそ汁



●鶏肉と大根の煮物		●じゃが芋とキャベツのみそ汁	
鶏むね肉	25	じゃが芋	35
鶏もも肉	25	キャベツ	15
大根	60	かつおだし	0.5
にんじん	20	淡色辛みそ	6.5
小松菜	10	水	130
しょうが	0.4		
しょうゆ	4.2		
みりん	2.2		
酒	1.2		
砂糖	0.6		
塩	0.1		
かつおだし	0.4		
水	25		
●鯖(さば)の塩こうじ焼き			
さば	50		
塩こうじ	3		
●ブロッコリーのおかか和え			
ブロッコリー	35		
削り節	0.3		
しょうゆ	1.1		

牛乳あり エネルギー:763kcal たんぱく質:38.0g 脂質:23.4g
牛乳なし エネルギー:637kcal たんぱく質:31.2g 脂質:15.6g

18

ごはん / 牛乳

- 豚肉のデミグラスソース煮
- チキンナゲット
- 黄桃コンポート
- 横濱開港菜のチャウダー



●豚肉のデミグラスソース煮		●横濱開港菜のチャウダー	
豚もも肉	40	ベーコン	10
ぶなしめじ	12	たまねぎ	15
たまねぎ	20	にんじん	8
にんじん	20	じゃが芋	10
にんにく	0.35	キャベツ	10
なたね油	0.7	ブロッコリー	12
デミグラスソース	12	カリフラワー	12
トマトケチャップ	5	セロリ	8
しょうゆ	1	パセリ(乾)	0.01
塩	0.3	なたね油	0.2
こしょう	0.02	豆乳	60
でんぶん	0.85	野菜だし	0.8
水	15	塩	0.75
●チキンナゲット			
チキンナゲット	40	でんぶん	1.1
なたね油(揚げ油)	2	水	40
●黄桃コンポート			
黄桃(缶)	25		

牛乳あり エネルギー:808kcal たんぱく質:31.9g 脂質:25.5g
牛乳なし エネルギー:682kcal たんぱく質:25.1g 脂質:17.7g

19

ごはん / 牛乳

- ホキのから揚げ
- 白菜と豚肉の炒め物
- おかか和え
- さつま汁



●ホキのから揚げ		●さつま汁	
ほき	60	鶏もも肉	15
でんぶん	3	さつま芋	15
なたね油(揚げ油)	3	大根	15
●白菜と豚肉の炒め物			
白菜	50	ごぼう	8
豚もも肉	25	つきこんにゃく	8
にんじん	15	淡色辛みそ	6.5
しょうが	0.3	かつおだし	0.5
ごま油	0.5	水	110
鶏がらだし	0.6		
しょうゆ	1.5		
酒	1		
でんぶん	2		
水	8		
●おかか和え			
キャベツ	25		
小松菜	15		
削り節	0.3		
しょうゆ	1.6		

牛乳あり エネルギー:723kcal たんぱく質:33.9g 脂質:18.9g
牛乳なし エネルギー:597kcal たんぱく質:27.1g 脂質:11.1g

20

ごはん /
はっ酵乳(プレーン)

PICK UP

- 豚丼の具
- めかじきのねぎみそだれがけ
- ごまじょうゆ和え
- のっぺい汁



●はっ酵乳(プレーン)		でんぶん	
はっ酵乳(プレーン)	133	水	10
●豚丼の具		●ごまじょうゆ和え	
豚もも肉	60	もやし	20
たまねぎ	25	小松菜	15
ごぼう	20	いりごま(白)	2
しらたき	20	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	●のっぺい汁	
しょうゆ	5.2	豆腐	20
砂糖	1.8	里芋	12
みりん	2	大根	15
酒	1	にんじん	10
でんぶん	0.3	えのきたけ	8
水	10	しょうゆ	3.6
●めかじきのねぎみそだれがけ			
めかじき	40	かつおだし	0.5
長ねぎ	10	酒	1
しょうが	0.3	塩	0.3
淡色辛みそ	2	でんぶん	1
砂糖	1	水	115
酒	0.5		
みりん	0.6		
しょうゆ	0.6		

はっ酵乳あり エネルギー:704kcal たんぱく質:35.6g 脂質:12.5g
はっ酵乳なし エネルギー:630kcal たんぱく質:31.1g 脂質:12.4g

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

神奈川県産の郷土料理：けんちん汁

中学校給食メニューコンクール優秀賞受賞献立

23

24

ごはん / 牛乳

PICK UP

- 鱈(たら)の和風甘酢あん
- 鶏ささみとキャベツのサラダ
- りんごの甘煮
- けんちん汁



25

麦ごはん / 牛乳

- 回鍋肉
- 鱈(さわら)のから揚げ
- さつまいも中華煮
- 中華スープ



26

麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- ジャガ芋のピリ辛煮
- 大根の甘酢和え
- りんごゼリー



27

ごはん / 牛乳

PICK UP

- さけのから揚げ
- キャベツとこまつなごまマヨサラダ
- ほうれん草炒め
- チキン豆乳クリームシチュー



勤労感謝の日

●鱈(たら)の和風甘酢あん	●けんちん汁	
たら 75	大根 20	
なたね油(揚げ油) 3.7	にんじん 12	
でんぶん 3.7	ごぼう 8	
たまねぎ 20	つきこんにゃく 8	
えのきたけ 12	豆腐 20	
しょうが 0.2	小松菜 10	
なたね油 0.3	ごま油 0.1	
しょうゆ 4	しょうゆ 2.7	
砂糖 2.5	塩 0.6	
酢 2.5	昆布だし 0.8	
かつおだし 0.4	水 110	
でんぶん 2.2		
水 20		
●鶏ささみとキャベツのサラダ		
鶏ささみフレーク 15		
キャベツ 35		
にんじん 10		
ごまドレッシング 8		
塩 0.1		
●りんごの甘煮		
りんご(缶) 20		

牛乳あり エネルギー：743kcal たんぱく質：33.6g 脂質：18.7g
牛乳なし エネルギー：617kcal たんぱく質：26.8g 脂質：10.9g

●回鍋肉	●さつまいも中華煮	
豚もも肉 50	さつまいも 30	
キャベツ 55	砂糖 0.65	
長ねぎ 15	ごま油 0.1	
にんじん 15	水 15	
しょうが 0.3	●中華スープ	
にんにく 0.3	豆腐 25	
なたね油 0.7	たまねぎ 20	
赤色辛みそ 3.2	小松菜 10	
トウバンジャン 0.25	えのきたけ 12	
しょうゆ 2.5	鶏がらだし 0.8	
砂糖 1	しょうゆ 0.9	
酒 1.2	塩 0.5	
でんぶん 1	こしょう 0.01	
水 3	でんぶん 1.2	
●鱈(さわら)のから揚げ	水 120	
さわら 40		
塩 0.05		
こしょう 0.01		
でんぶん 2		
なたね油(揚げ油) 2		

牛乳あり エネルギー：788kcal たんぱく質：35.7g 脂質：22.4g
牛乳なし エネルギー：662kcal たんぱく質：28.9g 脂質：14.6g

●ビビンバ(肉・ナムル)	●じゃが芋のピリ辛煮	
豚もも肉 80	じゃが芋 35	
長ねぎ 25	にんじん 10	
にんにく 0.3	にら 8	
しょうが 0.3	コチジャン 0.5	
ごま油 0.7	しょうゆ 2.8	
コチジャン 2	砂糖 0.7	
しょうゆ 3.2	水 15	
砂糖 1.2	●大根の甘酢和え	
酒 0.8	大根 35	
もやし 30	酢 1.8	
小松菜 10	砂糖 0.9	
にんじん 10	塩 0.25	
にんにく 0.15	●りんごゼリー	
しょうゆ 1.9	りんごゼリー 50	
ごま油 0.3		
いりごま(白) 1.5		

牛乳あり エネルギー：771kcal たんぱく質：33.1g 脂質：19.3g
牛乳なし エネルギー：645kcal たんぱく質：26.3g 脂質：11.5g

●さけのから揚げ	●チキン豆乳クリームシチュー	
さけ 60	鶏むね肉 15	
でんぶん 3	たまねぎ 20	
なたね油(揚げ油) 3	にんじん 15	
中濃ソース(個付) 3	ブロッコリー 10	
●キャベツとこまつなごまマヨサラダ	ぶなしめじ 10	
キャベツ 10	豆乳 50	
小松菜 20	野菜だし 0.8	
スイートコーン(ホール) 15	塩 0.8	
まぐろ水煮 7	こしょう 0.02	
いりごま(白) 1	ワイン(白) 1	
マヨネーズ(卵不使用) 4	でんぶん 5	
しょうゆ 1.5	水 50	
砂糖 0.5		
●ほうれん草炒め		
ほうれん草 20		
ぶなしめじ 8		
スイートコーン(ホール) 5		
ベーコン 2		
オリーブ油 0.3		
しょうゆ 1.25		

牛乳あり エネルギー：766kcal たんぱく質：36.2g 脂質：21.4g
牛乳なし エネルギー：640kcal たんぱく質：29.4g 脂質：13.6g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

30

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
- みかんのシロップ漬け
- 沢煮椀



● 豚肉と豆腐のうま塩煮		● みかんのシロップ漬け	
豚もも肉	35	みかん(缶)	20
豆腐	40	● 沢煮椀	
たまねぎ	20	豚もも肉	10
にんじん	20	大根	10
白菜	20	ごぼう	10
なたね油	0.7	長ねぎ	10
塩	0.7	にんじん	10
みりん	1	えのきたけ	10
酒	1	しょうが	0.25
かつおだし	0.3	しょうゆ	1.5
水	15	塩	0.55
● 鯖(さば)のみそだれがけ		かつおだし	0.6
さば	50	酒	1
しょうが	0.5	水	120
淡色辛みそ	3		
砂糖	1.5		
酒	0.5		
みりん	0.5		
しょうゆ	0.2		
でんぶん	0.5		
水	10		

牛乳あり エネルギー: 780kcal たんぱく質: 36.8g 脂質: 24.5g
牛乳なし エネルギー: 654kcal たんぱく質: 30.0g 脂質: 16.7g

