

〔 汁物食缶試行 献立表 〕

2024年 5月

予定献立（南希望が丘中）

横浜市教育委員会

月	火	水 1日	木 2日	金
食缶試行日は通常献立とアレルギー詳細が異なりますので、ご注意ください		牛乳 ごはん 八宝菜 春巻 もやしときくらげの中華和え チンゲン菜の炒め物、コーンスープ エネルギー 816 kcal たんぱく質 30.2 g	牛乳 ごはん 鶏肉とたけのこの煮物 鯉（かつお）のごまみそだれがけ きなこわらびもち キャベツときゅうりの即席漬け、わかめと豆腐のすまし汁 エネルギー 813 kcal たんぱく質 36.0 g	
	7日	8日	9日	10日
	牛乳 ごはん チリコンカーン チーズオムレツ キャロットサラダ ツナとほうれん草のソテー、桃ゼリー エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.6 g	牛乳 ごはん ビビンバ（肉） ビビンバ（ナムル） みかんのシロップ漬け じゃが芋のピリ辛煮、豆腐とにらのみそ汁 エネルギー 799 kcal たんぱく質 37.5 g	牛乳 ごはん 鶏肉の竜田揚げ わかめとキャベツのじゃこサラダ 金時煮豆 きんぴらごぼう、沢煮椀 エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.1 g	はっ酵乳（プレーン） 麦ごはん ハンバーグ和風ソース キャベツとツナの煮びたし 小松菜のソテー ポテトサラダ、切り干し大根のみそ汁 エネルギー 785 kcal たんぱく質 31.7 g
13日	14日	15日	16日	17日
牛乳 ごはん 白身魚フライ（ホキ） 豚肉ともやしの炒め物 キャベツの即席漬け もずくときゅうりの酢の物、じゃが芋と小松菜のみそ汁 エネルギー 772 kcal たんぱく質 31.2 g	牛乳 ごはん 生揚げのオイスター炒め いかとチンゲン菜の炒め物 フルーツ杏仁 蒸ししゅうまい、もやしとにらの中華スープ エネルギー 795 kcal たんぱく質 33.0 g	牛乳 ごはん 鰯のみぞれあんかけ 鶏肉と凍り豆腐の煮物 小松菜のごま和え かぼちゃの甘煮、キャベツとえのきたけのみそ汁 エネルギー 831 kcal たんぱく質 38.6 g	牛乳 ごはん カレービーンズシチュー コールスロー チーズ ウィナーと野菜のケチャップソテー、野菜スープ エネルギー 858 kcal たんぱく質 35.0 g	牛乳 ロールパン チキンカツ イタリアンペースト ブロッコリーのソテー じゃが芋のミルク煮、コーンクリームスープ エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.7 g
20日	21日	22日	23日	24日
牛乳 ごはん 鶏ごぼう炒め わかめサラダ 洋梨のシロップ漬け いりこのごまがらめ、竹輪と水菜のすまし汁 エネルギー 824 kcal たんぱく質 37.7 g	牛乳 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ レバニラ炒め レモンゼリー きゅうりの中華和え、チンゲン菜の中華スープ エネルギー 853 kcal たんぱく質 32.3 g	牛乳 ごはん カランガ オクラとひよこ豆のカレーソテー パインアップルのコンポート キャベツのマヨサラダ、バスカとほうれん草のミルクスープ エネルギー 852 kcal たんぱく質 36.4 g	牛乳 ごはん いりこフライ ブロッコリー 豚肉と小松菜のごま炒め 昆布豆、かぶの煮びたし、豚汁 エネルギー 814 kcal たんぱく質 36.6 g	牛乳 ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 キャベツとしらすのソテー フライドポテト ごぼうサラダ、かぶとブロッコリーのカレースープ エネルギー 843 kcal たんぱく質 35.5 g
27日	28日	29日	30日	31日
牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 揚げぎょうざ きのご炒め 春雨サラダ、中華スープ エネルギー 835 kcal たんぱく質 32.7 g	牛乳 ごはん 肉じゃが 鯖の塩焼き ひじきとしじみのふりかけ 小松菜ともやしのからししょうゆ和え、けんちん汁 エネルギー 806 kcal たんぱく質 37.2 g	はっ酵乳（プレーン） ごはん 鶏肉と野菜のソテー コロッケ ミックスフルーツ キャベツサラダ、バイスターズ青星寮カレー エネルギー 826 kcal たんぱく質 33.3 g <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">食缶試行対象外</div>	牛乳 麦ごはん 豚肉とキムチの炒め物 磯香和え えび入り揚げつみれ かぼちゃサラダ、さくらんぼゼリー エネルギー 826 kcal たんぱく質 31.7 g <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">食缶試行対象外</div>	牛乳 ソフトフランスパン 鶏肉とかぶのクリーム煮 いかフライ ブロッコリーのからしマヨ和え ツナとピーマンのソテー、ミネストローネ エネルギー 814 kcal たんぱく質 38.4 g