

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

[月間献立表]

2024年 6月

予定献立 (南希望が丘中)

横浜市教育委員会

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
牛乳 ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ 青菜炒め 春雨サラダ, コーンとわかめのスープ エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.8 g	牛乳 ごはん 牛鍋 変わりきんぴら きなこわらびもち キャベツときゅうりの梅肉和え, 鶏菜と小松菜のみそ汁 エネルギー 801 kcal たんぱく質 35.2 g	牛乳 ごはん シーフードドリアの具 スパゲティナポリタン ミックスフルーツ バジルフライドポテト, 野菜スープ エネルギー 831 kcal たんぱく質 35.1 g	牛乳 ごはん 回鍋肉 鰹(かつお)の香味だれがけ 杏仁豆腐 もやしときくらげの中華和え, 玉子とトマトのスープ エネルギー 815 kcal たんぱく質 38.6 g	牛乳 ソフトフランスパン 横濱開港菜のケチャップソテー 豆腐ナゲット じゃが芋とコーンのバターソテー カリフラワーとブロッコリーのサラダ, 米粉シチュー エネルギー 853 kcal たんぱく質 41.1 g
10日	11日	12日	13日	14日
牛乳 麦ごはん ポークカレー チーズオムレツ 黄桃コンポート ごぼうサラダ, キャベツとひよこ豆のトマトスープ エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.9 g	牛乳 ごはん 鶏肉と切り干し大根の煮物 鯖(さば)のみそだれがけ 金時煮豆 にんじんしりしり, 小松菜ときこののみそ汁 エネルギー 801 kcal たんぱく質 38.6 g	牛乳 ごはん チリコンカーン チキンポテトサラダ チーズ ブロッコリーのスープ煮, さくらんぼゼリー エネルギー 811 kcal たんぱく質 32.2 g	牛乳 ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 大福 キャベツときゅうりのぼん酢和え, ちめごと豆腐のみそ汁 エネルギー 808 kcal たんぱく質 36.1 g	はっ酵乳(プレーン) ごはん 生揚げのそぼろ煮 きびなごフライ なすのごまみそ炒め 小松菜のおかか和え, 沢庵糖 エネルギー 809 kcal たんぱく質 32.6 g
17日	18日	19日	20日	21日
牛乳 ごはん ハンバーグ ミックスビーンズサラダ ほうれん草とエリンギのソテー ジャーマンポテト, 和風オニオンソース エネルギー 819 kcal たんぱく質 31.0 g	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜とツナの炒め物 切り干し大根の中華和え 肉団子の甘酢あんかけ, 中華スープ エネルギー 807 kcal たんぱく質 30.9 g	牛乳 ごはん 鰹(あじ)のみぞれあんかけ 旨煮 キャベツと昆布の即席漬け がんもどきの煮物, じゃが芋と小松菜のみそ汁 エネルギー 803 kcal たんぱく質 37.0 g	牛乳 ごはん チキンカツ 野菜のスープ煮 にんじんと鶏ささみのサラダ ラタトゥイユ, バインアップルゼリー エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.7 g	牛乳 黒糖パン 豚肉のデミグラスソース煮 コロケ オクラのツナマヨ和え かぼちゃのグラッセ, ジュリエンスープ エネルギー 799 kcal たんぱく質 33.4 g
24日	25日	26日	27日	28日
牛乳 ごはん 肉じゃが 鯖(さば)の塩焼き ひじきふりかけ 小松菜ともやしのからししょうゆ和え, 切り干し大根のみそ汁 エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.7 g	牛乳 ごはん キャベツと豚肉の炒めもの シューマイ ハニーコンポート ホウレン草とトマトのおひたし, けんちん汁 エネルギー 785 kcal たんぱく質 36.0 g	牛乳 ごはん 豚丼の具 揚げだし豆腐 さやいんげんのからしマヨ和え わかめときゅうりの甘酢和え, ごぼうのみそ汁 エネルギー 804 kcal たんぱく質 31.3 g	牛乳 ごはん ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) レモンゼリー じゃが芋のピリ辛煮, 豆腐とにらのスープ エネルギー 795 kcal たんぱく質 36.5 g	はっ酵乳(ストロベリー) ごはん めばるのあんかけ 五目ごはんの具 にんじんとこんにやくのおかか炒め 小松菜とキャベツのごま和え, もずくのみそ汁 エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.2 g

食缶試行
対象外