

[汁物食缶試行 献立表]

2024年 10月

予定献立 (新羽中)

横浜市教育委員会

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: yellow;"> 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 </div>	牛乳 ごはん ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) えび入り揚げつみれ 鶏肉のキムチ炒め、 わかめと豆腐のスープ エネルギー 789 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.1 g	牛乳 ごはん 鶏肉となすの香味だれがけ もやしときくらげの中華和え フルーツ杏仁 揚げぎょうざ、 タンタンスープ エネルギー 854 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.8 g	牛乳 ごはん かしのすき焼き ハムとじゃが芋の炒め物 りんごゼリー かぼちゃの煮物、 豚汁 エネルギー 801 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g	牛乳 ごはん ハンバーグきのこてりやきソース ツナとれんこんのピリ辛炒め 白菜と油揚げの煮びたし わかめのじゃこサラダ、 大根とじゃが芋のみど汁 エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.2 g
	7日	8日	9日	10日
牛乳 ごはん ポークカレー 豆腐ナゲット ブロッコリーのスープ煮 キャベツとしらすのソテー、ラ・フランスゼリー エネルギー 817 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g	牛乳 ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 白桃コンポート ほうれん草とウインナーのソテー、 野菜スープ エネルギー 827 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.6 g	はっ酵乳(プレーン) ごはん 鯉(かつお)フライ 豚肉とごぼうの炒め物 きゅうりの即席漬け ひじき入り和風ポテトサラダ、 ゆめごと白菜のみど汁 エネルギー 792 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.0 g	牛乳 ごはん 生揚げのそぼろ煮 わかさぎフライ こんにやくとにんじんのおかか炒め 小松菜ともやしのからししょうゆあえ、 かきたま汁 エネルギー 818 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.1 g	牛乳 ソフトフランスパン ペンネミートソース かぶのスープ煮 揚げさつま芋 キャベツのマヨサラダ、 コーンクリームスープ エネルギー 845 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.5 g
15日	16日	17日	18日	
	牛乳 麦ごはん 鯖(さば)と里芋のみそだれがけ 栗五目ごはんの具 月見団子 小松菜と白菜のおひたし、 水菜と豆腐のすまし汁 エネルギー 821 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 揚げしゅうまい ブロッコリーのオイスター炒め、 もやしとチンゲン菜の中華スープ エネルギー 788 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃが芋の米粉シチュー チーズオムレツ キャベツサラダ ごぼうソテー、ぶどうゼリー エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g	牛乳 ごはん 豚肉と白菜のしょうが炒め 揚げだし豆腐 レモンゼリー かぼちゃサラダ、 じゃが芋と小松菜のみど汁 エネルギー 842 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.1 g
21日	22日	23日	24日	25日
牛乳 ごはん 中華風豚野菜炒め サッパリ!アジの梅ソースがけ パイナップルのシロップ漬け キャベツの磯辺和え、とうがんのみそ汁 エネルギー 802 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g	牛乳 麦ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 きびなごフライ きなこわらびもち じゃが芋の玉子煮、 もずくともやしのみど汁 エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g	牛乳 ごはん ミートボールデミグラスソース たらこポテトのマヨネーズ炒め チーズ コーンサラダ、 かぶとブロッコリーのカレースープ エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.0 g	はっ酵乳(プレーン) ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 コロケ ほうれん草とえのきたけのおひたし いりこのごまがらめ、 沢庵糖 エネルギー 796 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.8 g	牛乳 黒糖パン チリコンカン コールスロー ラ・フランスのシロップ漬け さつま芋のミルク煮、 クリームスープ エネルギー 832 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.7 g
28日	29日	30日	31日	
牛乳 ごはん 鶏肉の竜田揚げ ツナそぼろ きゅうりの梅肉和え ひじきの煮物、 ほうれん草とキャベツのみど汁 エネルギー 823 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.0 g	牛乳 ごはん 肉じゃが 鯖(さば)の塩こうじ焼き 湘南ゴールドゼリー ブロッコリーのしょうゆマヨ和え、 けんちん汁 エネルギー 823 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.7 g	牛乳 ごはん 白身魚フライ(ホキ) 旨煮 昆布豆 鶏ささみと小松菜のごま和え、 さつま芋としめじのみど汁 エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.3 g	牛乳 ごはん チキンカツ じゃが芋のカレー煮 ほうれん草とコーンのソテー ごぼうのツナマヨサラダ、トマトソース エネルギー 817 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g	