

12 麦ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
即席漬 みそ汁

●いわしのかば焼き	2枚	
いわたんぷん	1.6	5
米粉	0.8	20
揚げ油(米油)	0.6	9
しょうが	3	5.5
しょうゆ	3	1.5
砂糖	1	110
みりん	1	
でんぷん	0.3	
水	10	
●みそ汁		
油揚げ		5
じゃがいも		20
たまねぎ		20
こまつな		9
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		110
●即席漬		
キャベツ	40	
きゅうり	10	
しょうゆ	1.2	
酢	0.2	
塩	0.2	

エネルギー 583kcal たんぱく質 23.2g

13 麦ごはん 牛乳
肉そぼろ ごまじょうゆあえ
月見汁

●肉そぼろ	25	
豚肉(ひき)	3	30
乾燥大豆(粒)	15	15
にんじん	0.5	10
しょうが	4.3	9
しょうゆ	1.5	8
砂糖	1	0.5
みりん	1	0.5
酒	1	0.75
削り節・だし昆布・水		120
●月見汁		
しらたま(冷)		30
鶏肉(小角)		15
たまねぎ		10
こまつな		9
にんじん		8
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120
●ごまじょうゆあえ		
もやし	40	
きゅうり	10	
ごま(白)	3	
しょうゆ	1.5	
塩	0.15	

エネルギー 584kcal たんぱく質 24.5g

14 ぶどうパン 牛乳
スパゲティマトソース
野菜サラダ

●スパゲティマトソース	35	
スパゲティ	30	40
たまねぎ	30	10
しょうゆ	45	3.5
トマト(缶)	35	0.3
トマト	20	1.8
にんにく	0.3	0.3
オリーブ油	0.7	0.02
トマトケチャップ	7	0.03
塩	0.9	
黒こしょう	0.03	
●野菜サラダ		
キャベツ		40
きゅうり		10
米サラダ油		3.5
砂糖		0.3
酢		1.8
塩		0.3
こしょう		0.02
からし		0.03

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.1g

15 ごはん 牛乳
麻婆なす にらたまスープ

●麻婆なす	15	
豚肉(ひき)	2	1.5
乾燥大豆(粒)	55	15
なす	3	
鶏卵	10	25
木綿豆腐	20	20
にんにく	10	5
えのきたけ	5	5
しょうゆ	0.8	0.9
酒	0.3	1
塩	0.5	0.7
黒こしょう	0.02	0.02
ごま油	0.3	0.3
でんぷん	1	1
豚ガラスープ	1	15
水	0.2	100
●にらたまスープ		
鶏卵		25
木綿豆腐		20
にんにく		5
えのきたけ		5
しょうゆ		0.9
酒		1
塩		0.7
黒こしょう		0.02
ごま油		0.3
でんぷん		1
豚ガラスープ		15
水		100

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.2g

16 はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
みそ汁 納豆

●豚肉と野菜のしょうが炒め	25	
豚肉	45	5
たまねぎ	35	25
キャベツ	9	10
こまつな	7	2
にんじん	1.5	5.5
しょうが	0.7	1.5
米油	3	1.5
しょうゆ	1	110
みりん	1	
酒	1	
塩	0.1	30
でんぷん	1.5	1.6
水		0.6
●みそ汁		
油揚げ		5
じゃがいも		25
ねぎ		10
わかめ(生)		2
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		110
●納豆		
納豆		30
しょうゆ		1.6
みりん		0.6
削り節・水		1.6

エネルギー 596kcal たんぱく質 26.1g

幻の梨 涙なし

横濱農協果樹部から認定

を受けて、市内で作られる
梨のブランド名です。生産
者の直売所など購入場所が
限られているなどの理由から
幻の梨と呼ばれています。完熟をむかえるま
で木になった状態にしておくことで、実が大
きくなり糖度も高くなります。また、食べご
るの時期に収穫するため、みずみずしい梨を
味わえます。

横濱農協果樹部から認定



参考文献：横濱市HP他

20 ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
きゅうりの梅肉あえ すまし汁

●かつおのごまみそあえ	45	
かつお(角)	5	45
凍り豆腐	5	1.5
でんぷん	5	0.3
揚げ油(米油)	3	0.3
ごま(白)	0.7	0.05
しょうが	1.6	
しょうゆ	1.5	
砂糖	5	16
甘みそ	1	10
酒	1	10
水	18	8
●きゅうりの梅肉あえ		
きゅうり		45
梅干し(ペースト)		1.5
しょうゆ		0.3
みりん		0.3
塩		0.05
●すまし汁		
うずら卵(缶)		16
ねぎ		10
にんじん		10
えのきたけ		8
しょうゆ		0.6
酒		1
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

エネルギー 643kcal たんぱく質 29.4g

21 はいがパン 牛乳
カレービーンズシチュー
コーンサラダ

●カレービーンズシチュー	20	
豚肉	17	40
だいず	20	10
チーズ(角)	3	10
たまねぎ	40	4
にんじん	50	0.3
にんにく	0.1	2
米油	0.7	0.3
小麦粉	2.5	0.02
マーガリン	2.5	0.03
カレー粉	0.7	
トマトケチャップ	1	
中濃ソース	2	
しょうゆ	1	
塩	0.55	
水	50	
●コーンサラダ		
キャベツ		40
スイートコーン(缶)		10
きゅうり		10
米サラダ油		4
砂糖		0.3
酢		2
塩		0.3
こしょう		0.02
からし		0.03

エネルギー 631kcal たんぱく質 28.2g

22 麦ごはん 牛乳
栄養満点丼の具
メヒカリフライ みそ汁


●栄養満点丼の具	25	
牛肉(ひき)	25	25
乾燥大豆(粒)	25	15
にんじん	10	10
こまつな	9	9
にんにく	0.4	0.4
しょうが	0.3	0.3
しらたき	2	2
ひじき	2	2
ごま(白)	0.5	1.5
ごま油	2	1.5
しょうゆ	3	110
酒	1	
砂糖	0.4	
チキンブイヨン	3	
水	5	
●メヒカリフライ		
メヒカリフライ		45
揚げ油(米油)		
●みそ汁		
じゃがいも		20
たまねぎ		20
キャベツ		20
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		110

エネルギー 642kcal たんぱく質 25.2g

涙ぶどう

横濱市内で作

られている涙ぶ
どうの代表的な
品種に、藤稜・
ピオーネ・竜宝・紅伊豆などがあります。
大きい粒が特徴の涙ぶどうは、摘粒とい
う作業で一房の果粒数を調整し、未熟な
実を早い段階で摘むことで、美味しいぶ
どうが実ります。参考文献：横濱市HP他



26 ごはん 牛乳
にんじんごはんの具
ちくわのてり煮 呉汁

●にんじんごはんの具	40	
にんじん	5	22
油揚げ	1.5	20
ごま(白)	2	15
しょうゆ	1.2	10
砂糖	0.6	9
みりん	0.3	6
塩	0.3	9
削り節・水	10	2
●ちくわのてり煮		
ちくわ	50	
しょうが	0.2	
しょうゆ	1.6	
砂糖	1.6	
みりん	0.8	
酒	0.5	
水	7	
●呉汁		
だし(水煮)		22
木綿豆腐		20
だいこん		15
ねぎ		10
こまつな		9
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

エネルギー 582kcal たんぱく質 25.5g

27 丸パン 牛乳
あじフライ ごふきいも
クリームスープ

●あじフライ	80	
あじフライ		10
揚げ油(米油)		30
中濃ソース	1	15
ウスターソース	1	9
●ごふきいも		
じゃがいも	60	20
塩	0.25	20
こしょう	0.01	2
●クリームスープ		
豚肉		10
たまねぎ		30
にんじん		15
こまつな		9
牛乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		45

エネルギー 656kcal たんぱく質 32.0g

28 はいがごはん
ポークカレー ごま酢あえ
ブルーはっこう乳

●ポークカレー	20	
豚肉	20	25
じゃがいも	55	4
たまねぎ	60	3
にんじん	15	2.8
しょうが	0.5	2
にんにく	0.3	2.8
米油	0.7	0.1
小麦粉	8	
マーガリン	7	
カレー粉	1	
トマトケチャップ	2	
中濃ソース	2	
しょうゆ	0.8	
塩	0.8	
水	80	
●ごま酢あえ		
きゅうり		25
切干しだいこん		4
ごま(白)		3
しょうゆ		2.8
砂糖		2
塩		2.8
●ブルーはっこう乳		
ブルーはっこう乳		200ml

エネルギー 686kcal たんぱく質 20.4g

29 チーズパン 牛乳
コロッケ 野菜のスープ煮
ミックスフルーツ

●コロッケ	60	
コロッケ		25
揚げ油(米油)		25
中濃ソース	1	10
ウスターソース	1	2
●野菜のスープ煮		
豚肉(厚)	15	20
じゃがいも	40	
たまねぎ	50	
キャベツ	25	
にんじん	15	
パセリ	0.3	
しょうゆ	0.5	
塩	0.7	
黒こしょう	0.02	
豚ガラスープ	15	
水	55	
●ミックスフルーツ		
黄桃(缶)		25
パイナップル(缶)		25
ぶどう(缶)		10
砂糖		2
水		20

エネルギー 646kcal たんぱく質 25.5g

30 ごはん 牛乳
さばのみそ煮 磯香あえ 沢煮挽

●さばのみそ煮	60	
さば	1.2	10
しょうが	1.2	10
しょうゆ	3.5	8
砂糖	2	8
淡色辛みそ	2	8
赤色辛みそ	2	8
みりん	1.8	8
酒	1	8
水	10	0.3
●磯香あえ		
キャベツ	45	1.5
きざみり	0.3	0.6
しょうゆ	1.5	0.6
塩	0.15	120
●沢煮挽		
豚肉(細)		10
にんじん		10
ねぎ		10
ごぼう		8
みずな		8
えのきたけ		8
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

エネルギー 605kcal たんぱく質 28.4g