

# 平成27年 6月


# 学校給食基準献立予定表

今月の指導目標

給食時の衛生に気をつけることができる

- 正しい順序で手洗いをしましょう。
- 身の回りをきれいにしてから食事をしましょう。
- 衛生に気をつけて、準備や片づけをしましょう。

月	
1	はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁 ぶどう豆
●ツナそぼろ	10
まぐろ(丸) 15	5
まぐろ(丸) 15	5
凍り豆腐(細) 10	5
にんじん 3	10
にんじん 3	10
しょうが 0.8	8
ごま(白) 1	2
淡色辛みそ 3	2
しょうゆ 3	110
砂糖 3	
酒 1	
水 3	
●ぶどう豆	16
だいず 3	0.3
切り昆布 1.5	4
しょうゆ 0.1	5
●豚汁	10
木綿豆腐 10	4
豚肉 15	0.1
じゃがいも 15	5
だいこん 10	
エネルギー	670kcal たんぱく質29.7g



ひのばらしイナ

## 横浜市立小学校

### ●家庭配布用●

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、  
中学年の数値です。  
※学校行事などの関係で献立を変え  
たり、お休みしたりすることがあり  
ますのでご了承ください。  
発行元 横浜市教育委員会  
045-671-9277

水	
3	ソフトフランス 牛乳 魚フライ ポテトリヨネーズ 野菜スープ
●魚フライ	60
たらこ(丸) 30	10
揚げ油(米油) 2	20
中濃ソース 2	15
ウスターソース 2	15
●ポテトリヨネーズ	0.3
ベーコン 2	0.9
じゃがいも 60	0.03
たまねぎ 30	130
パセリ 1	
にんにく 0.1	
オリーブ油 0.5	
塩 0.4	
こしょう 0.02	
●野菜スープ	10
豚肉 20	
キャベツ 10	
たまねぎ 15	
にんじん 15	
パセリ 0.7	
米油 0.3	
塩 0.9	
黒こしょう 0.03	
豚骨・水 130	
エネルギー	620kcal たんぱく質26.8g

木	
4	ごはん 牛乳 ピビンバ はるさめスープ
●ピビンバ(肉)	1
牛肉 50	1
ねぎ 5	0.15
ごま(白) 2	2
ごま油 0.4	0.4
●はるさめスープ	10
鶏肉 10	10
にんじん 10	8
ねぎ 3	3
はるさめ 3	3
しょうゆ 0.3	0.3
砂糖 0.9	0.9
●ピジンバ(ひじきのがむら)	1
ひじき 1	0.3
しょうゆ 0.9	0.9
もやし 20	0.03
ごま(白) 0.3	0.3
ごま油 0.8	0.8
にんじん 0.5	15
にんじん 0.1	15
しょうゆ 3	115
エネルギー	696kcal たんぱく質23.2g

金	
5	丸パン 牛乳 魚のカレー揚げ お野菜たっぷりトロトロポトフ
●魚のカレー揚げ	20
スマルト 40	20
でんぶん 3	50
小麦粉 1	40
揚げ油(米油) 0.13	20
塩 0.2	15
カレー粉 0.2	10
●お野菜たっぷりトロトロポトフ	10
ウィンナーソーセージ 20	7
じゃがいも 50	0.7
たまねぎ 20	15
キャベツ 15	10
ごぼう 10	10
にんじん 10	10
塩 0.2	0.2
豚骨・水 60	
エネルギー	573kcal たんぱく質23.7g

8	ごはん 牛乳 変わりきんぴら 呉汁 こんぶのつくだ煮
●変わりきんぴら	4
豚肉 20	10
じゃがいも 30	10
ごぼう 12	10
にんじん 12	5
ピーマン 5	6
つきこんやく 10	2
米油 0.7	2
しょうゆ 4.2	110
砂糖 2.3	
酒 0.7	
塩 0.1	
七味唐辛子 0.01	2
水 5	3.5
●呉汁	10
だいず 10	15
エネルギー	624kcal たんぱく質23.1g

9	ぶどうパン 牛乳 コロッケ ポイルドキャベツ 卵とトマトのスープ
●コロッケ	60
鶏卵 25	25
揚げ油(米油) 2.5	20
中濃ソース 2.5	10
ウスターソース 2.5	25
●ポイルドキャベツ	0.3
たまねぎ 15	1
しょうゆ 0.1	1
塩 1	1
こしょう 0.02	1
豚骨・水 120	
●卵とトマトのスープ	25
鶏卵 25	25
木綿豆腐 20	20
豚肉 10	10
トマト 25	25
たまねぎ 15	15
ごま(白) 2.5	2
米油 0.5	2
しょうゆ 0.8	2
砂糖 2.5	2
みりん 1	2
水 5	
●みそ汁	5
油揚げ 5	20
じゃがいも 10	10
なす 10	10
たまねぎ 10	10
エネルギー	664kcal たんぱく質25.7g

10	麦ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいごんの煮物 みそ汁 納豆
●豚肉と切干しだいごんの煮物	6
豚肉 10	2
にんじん 10	110
切干しだいごん 8	
たまねぎ 6	
ごま(白) 2.5	30
米油 0.5	2
しょうゆ 0.8	2
砂糖 2.5	2
みりん 1	2
水 5	
●みそ汁	5
油揚げ 5	20
じゃがいも 10	10
なす 10	10
たまねぎ 10	10
エネルギー	663kcal たんぱく質27.0g

11	チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース わかめサラダ
●スパゲティミートソース	35
スパゲティ 35	20
豚肉(ひき) 25	10
たまねぎ 60	8
サラダ用ひんじょう 30	3
トマト缶(カット) 30	1
ごま(白) 1	1
酢 1.7	1.7
しょうゆ 1.5	1.5
砂糖 0.3	0.3
オリーブ油 0.1	0.1
中濃ソース 7	
ワイン(赤) 1	
塩 0.8	
こしょう 0.02	
●わかめサラダ	20
キャベツ 20	20
きゅうり 10	10
サラダ用ひんじょう 8	8
わかめ(生) 3	3
ごま(白) 1	1
酢 1.7	1.7
しょうゆ 1.5	1.5
砂糖 0.3	0.3
オリーブ油 0.1	0.1
中濃ソース 7	
ワイン(赤) 1	
塩 0.8	
こしょう 0.02	
エネルギー	607kcal たんぱく質25.5g

12	ひじきごはん 牛乳 きびなごフライ みそ汁
●ひじきごはんの具	5
油揚げ 5	20
凍り豆腐(細) 15	3
にんじん 15	20
ひじき 2	5
ごま(白) 2	8
米油 0.5	6
しょうゆ 3.2	2
砂糖 1.2	110
みりん 1.2	
水 10	
●みそ汁	20
木綿豆腐 20	20
じゃがいも 3	3
ねぎ 2	3
ごま(白) 2	5
えのきたけ 8	8
淡色辛みそ 6	6
しょうゆ 2	2
砂糖 1.2	110
みりん 1.2	
水 10	
●きびなごフライ	40
きびなご(冷凍) 40	40
揚げ油(米油) 0.1	
エネルギー	611kcal たんぱく質21.7g

15	ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ
●変わり五目豆	16
木綿豆腐 20	20
ねぎ 10	10
えのきたけ 3	3
わかめ(生) 3	3
ごま(白) 1	1
しょうゆ 1	1
みりん 0.8	0.8
こしょう 0.02	0.02
ごま油 0.3	0.3
しょうゆ 0.3	0.3
砂糖 1.5	1.5
みりん 20	20
水 20	
●わかめスープ	20
木綿豆腐 20	20
ねぎ 10	10
えのきたけ 3	3
わかめ(生) 3	3
ごま(白) 1	1
しょうゆ 1	1
みりん 0.8	0.8
こしょう 0.02	0.02
ごま油 0.3	0.3
しょうゆ 0.3	0.3
砂糖 1.5	1.5
みりん 20	20
水 20	
エネルギー	651kcal たんぱく質26.7g

16	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ けんちん汁
●さばのみそ煮	50
さば 1.2	10
しょうゆ 1.2	10
しょうゆ 3.5	10
砂糖 3.5	8
淡色辛みそ 3	8
赤色辛みそ 1.8	5
みりん 2	5
ごま油 0.7	0.7
しょうゆ 4.5	4.5
塩 0.4	0.4
水 120	
●けんちん汁	20
木綿豆腐 20	20
油揚げ 5	5
だいごん 10	10
にんじん 10	10
ごぼう 8	8
ねぎ 5	5
ごま油 0.7	0.7
しょうゆ 4.5	4.5
塩 0.4	0.4
水 120	
●ごまじょうゆあえ	10
キャベツ 40	40
ごま(白) 10	10
しょうゆ 1.5	1.5
塩 0.2	0.2
エネルギー	637kcal たんぱく質27.0g

17	ごはん 牛乳 ジャガマール 酢-ラータン風スープ
●ジャガマール	20
豚肉(ひき) 20	20
じゃがいも 60	10
たまねぎ 30	15
にんじん 10	15
ピーマン 5	15
赤ピーマン 3	15
しょうゆ 0.4	3
にんにく 0.2	3
しょうゆ 0.2	2
米油 0.7	2
トマトクチャップ 1.5	0.02
しょうゆ 4	0.05
砂糖 0.5	0.8
淡色辛みそ 3.5	15
トウモロコシ 0.3	100
でんぶん 1	20
水 20	
●酢-ラータン風スープ	20
鶏卵 20	20
たまねぎ 10	15
にんじん 10	15
ピーマン 5	15
赤ピーマン 3	15
しょうゆ 0.4	3
にんにく 0.2	3
しょうゆ 0.2	2
米油 0.7	2
トマトクチャップ 1.5	0.02
しょうゆ 4	0.05
砂糖 0.5	0.8
淡色辛みそ 3.5	15
トウモロコシ 0.3	100
でんぶん 1	20
水 20	
エネルギー	622kcal たんぱく質23.3g

18	黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 アスパラガスのソーテー メロン
●マカロニのクリーム煮	20
マカロニ 20	15
鶏肉 20	15
たまねぎ 40	5
にんじん 15	0.3
パセリ 0.8	0.2
米油 0.7	0.01
小麥粉 2	
マーガリン 2	
牛乳 30	1/12個
豆乳 20	
脱脂粉乳 3	
粉チーズ 1	
塩 1	
こしょう 0.02	
水 30	
●アスパラガスのソーテー	15
アスパラガス 15	15
スートンホールズ 15	5
にんじん 5	
米油 0.3	
塩 0.2	
こしょう 0.01	
●メロン	1/12個
(赤肉)	
エネルギー	629kcal たんぱく質24.6g

19	はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢あえ 沢庵挽
●いわしのかば焼き	2
いわし 2	3
でんぶん 3	10
揚げ油(米油) 0.5	8
しょうゆ 0.5	10
砂糖 3	8
みりん 1	5
でんぶん 0.2	5
水 10	5
●ごま酢あえ	40
ちやし 40	0.3
きゅうり 10	1.5
ごま(白) 3	0.8
しょうゆ 3	0.5
砂糖 2.5	130
●沢庵挽	10
豚肉(細) 8	10
ごぼう 10	10
にんじん 5	5
みずな 5	5
えのきたけ 5	5
しょうゆ 0.3	
しょうゆ 1.5	
塩 0.8	
でんぶん 0.5	
ごま(白) 3	
しょうゆ 3	
砂糖 2.5	
エネルギー	644kcal たんぱく質24.0g

22	ごはん 牛乳 肉じゃが 磯香あえ だいずとじゃこの炒り煮
●肉じゃが	30
しょうゆ 1.5	0.2
塩 0.2	
●だいずとじゃこの炒り煮	10
だいず(水煮) 10	3
ちりめんじゃこ 3	10
ごま(白) 2	2
米油 0.7	0.2
しょうゆ 6.5	0.2
砂糖 2.4	0.8
みりん 1	0.8
塩 0.1	1
酒 5	1
水 1	
●磯香あえ	40
キャベツ 40	9
ごま(白) 9	0.3
きざみり 0.3	
エネルギー	633kcal たんぱく質24.2g

23	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 甘酢あえ ブルーはっこう乳
●ポークカレー	30
豚肉 30	10
じゃがいも 60	6
たまねぎ 50	3
にんじん 15	2
しょうゆ 0.3	2
にんにく 0.2	0.1
米油 0.7	
小麦粉 7	
マーガリン 8	
カレー粉 1	
トマトクチャップ 2	
中濃ソース 2	
しょうゆ 3	
塩 1	
水 80	
●甘酢あえ	10
きゅうり 10	10
切干しだいごん 6	3
しょうゆ 2	2
砂糖 2	2
酢 0.1	
塩 0.1	
●ブルーはっこう乳	200ml
エネルギー	734kcal たんぱく質21.0g

24	はいがパン 牛乳 ハンバーグトマトソース キャベツサラダ パスタスープ
●ハンバーグトマトソース	60
ハンバーグ(丸) 60	10
たまねぎ 12	15
米油 0.3	1.5
ベーコン 1.0	1.0
キャベツ 6	20
じゃがいも 20	20
ウスターソース 2	20
水 7	15
●キャベツサラダ	40
キャベツ 40	0.9
砂糖 0.4	0.7
酢 1.3	0.02
塩 0.3	0.02
黒こしょう 0.01	120
●パスタスープ	5
マカロニ(シェル) 5	
マカロニ(シェル) 10	10
たまねぎ 1.5	15
ベーコン 1.0	1.0
キャベツ 6	20
じゃがいも 20	20
ウスターソース 2	20
にんじん 1.5	15
パセリ 0.5	0.5
しょうゆ 0.9	1
水 120	
●パスタ	40
マカロニ(シェル) 40	0.7
塩 0.4	0.7
黒こしょう 0.01	120
エネルギー	587kcal たんぱく質25.7g

25	鶏ごぼごはん(麦ごはん) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁
●鶏ごぼごはんの具	10
にんじん 10	2
しょうゆ 0.2	0.2
油揚げ 4	0.5
ごぼろ 20	2.5
にんじん 10	12
さやいんげん 2	0.5
ごま(白) 2	0.3
米油 0.7	8
しょうゆ 3	
砂糖 1.5	3
酒 1.5	20
塩 0.4	16
削り節・水 5	8
●すまし汁	20
絹ごし豆腐 16	16
うずら卵 8	8
ねぎ 3	3
オクラ 3	3
しょうゆ 1	1
●じゃがいものそぼろ煮	10
豚肉(ひき) 10	0.8
じゃがいも 50	削り節・水 110
エネルギー	640kcal たんぱく質23.3g