CD

# 平成27年 11月 学校給食基準献立予定表

今月の指導目標

楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

- ●友だちと力を合わせて準備や後片付けをしましょう。
- ●自分の仕事を進んで行い、協力しながら楽しい給食にしましょう。
- ●委員会、係、当番活動に積極的に参加し、楽しい給食の工夫をしましょう。

## 月

### 2

ごはん　牛乳
酢豚
わかめスープ

**●酢豚**

| | |
|---|---|
| 豚肉（厚） | 40 |
| でんぷん | 4 |
| 揚げ油（米油） | |
| じゃがいも | 30 |
| 揚げ油（米油） | |
| たまねぎ | 30 |
| にんじん | 10 |
| ピーマン | 8 |
| しょうが | 1 |
| にんにく | 0.1 |
| 米油 | 0.7 |
| トマトケチャップ | 2 |
| しょうゆ | 6 |
| 砂糖 | 2.5 |
| 酢 | 2 |
| 酒 | 1 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 12 |

**●わかめスープ**

| | |
|---|---|
| 木綿豆腐 | 20 |
| もやし | 10 |
| ねぎ | 8 |
| にんじん | 8 |
| わかめ（生） | 3 |
| しょうゆ | 0.7 |
| 塩 | 0.8 |
| ごま油 | 0.1 |
| 削り節・水 | 120 |

エネルギー 648kcal　たんぱく質 23.1g

## 火

**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
045−671−3277

## 水

### 4

はいがパン　牛乳
ハンバーグてりやきソース
ボイルドキャベツ　野菜のスープ煮

**●ハンバーグてりやきソース**

| | |
|---|---|
| ハンバーグ | 80 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 2 |
| みりん | 1 |
| でんぷん | 0.5 |
| 水 | 10 |

**●ボイルドキャベツ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 30 |

**●野菜のスープ煮**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 20 |
| じゃがいも | 40 |
| たまねぎ | 30 |
| ブロッコリー | 15 |
| にんじん | 15 |
| 塩 | 0.7 |
| こしょう | 0.03 |
| 豚骨　水 | 60 |

エネルギー 635kcal　たんぱく質 30.2g

## 木

### 5

親子丼（はいがごはん）　牛乳
みそ汁
かき

**●親子丼の具**

| | |
|---|---|
| 鶏卵 | 35 |
| 鶏肉 | 20 |
| 凍り豆腐（細） | 5 |
| たまねぎ | 40 |
| にんじん | 8 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 4.3 |
| 砂糖 | 1.5 |
| みりん | 0.6 |
| 塩 | 0.3 |
| 削り節・水 | 10 |

**●みそ汁**

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 20 |
| こまつな | 8 |
| ねぎ | 8 |
| 淡色辛みそ | 5.5 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

●かき　1/6個

エネルギー 628kcal　たんぱく質 24.6g

## 金

### 6

ココアブレッド　牛乳
ホワイトシチュー
野菜サラダ

**●ホワイトシチュー**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 25 |
| じゃがいも | 40 |
| たまねぎ | 45 |
| にんじん | 15 |
| 米油 | 0.7 |
| 小麦粉 | 2.5 |
| マーガリン | 2.5 |
| 牛乳 | 25 |
| 豆乳 | 15 |
| 脱脂粉乳 | 5 |
| 塩 | 0.85 |
| こしょう | 0.02 |
| 水 | 30 |

**●野菜サラダ**

| | |
|---|---|
| キャベツ（横浜） | 30 |
| だいこん（横浜） | 10 |
| こまつな | 8 |
| たまねぎ | 3 |
| にんにく | 0.1 |
| 米油 | 0.3 |
| しょうゆ | 1 |
| 砂糖 | 0.4 |
| 酢 | 1.6 |
| 米サラダ油 | 2.2 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |

エネルギー 651kcal　たんぱく質 25.2g

### 9

麦ごはん　牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
呉汁　ごま塩

**●牛肉と切干しだいこんの煮物**

| | |
|---|---|
| 牛肉 | 30 |
| にんじん | 10 |
| こまつな | 10 |
| 切干しだいこん | 8 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 5 |
| 砂糖 | 2.3 |
| みりん | 1 |
| 水 | 20 |

**●呉汁**

| | |
|---|---|
| だいず | 10 |
| 油揚げ | 5 |
| だいこん | 8 |
| ねぎ | 8 |
| にんじん | 8 |
| ごぼう | 8 |
| 淡色辛みそ | 7 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 120 |

**●ごま塩**

| | |
|---|---|
| ごま（白） | 2 |
| 塩 | 0.1 |

エネルギー 716kcal　たんぱく質 24.3g

### 10

食パン　牛乳
イタリアンペースト
クリームスープ　りんご

**●イタリアンペースト**

| | |
|---|---|
| まぐろ油漬（フレーク） | 30 |
| チーズ（角） | 4 |
| たまねぎ | 25 |
| オリーブ油 | 0.5 |
| トマトケチャップ | 4 |
| トマトピューレー | 3 |
| 中濃ソース | 0.5 |
| こしょう | 0.02 |
| バジル（乾） | 0.02 |

**●クリームスープ**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 10 |
| じゃがいも | 20 |
| たまねぎ | 20 |
| こまつな | 10 |
| にんじん | 10 |
| 米油 | 0.7 |
| 牛乳 | 30 |
| 豆乳 | 30 |
| 脱脂粉乳 | 2 |
| 塩 | 0.85 |
| こしょう | 0.01 |
| チキンブイヨン | 10 |
| 水 | .50 |

●りんご　1/6個

エネルギー 592kcal　たんぱく質 26.2g

### 11

麦ごはん　牛乳
ふくめ煮　磯香あえ
ふりかけ

**●ふくめ煮**

| | |
|---|---|
| 鶏肉（中角） | 20 |
| うずら卵缶 | 16 |
| いか（短冊） | 10 |
| 酒 | 1 |
| さといも | 40 |
| にんじん | 15 |
| こんにゃく | 10 |
| しょうゆ | 5 |
| 砂糖 | 2 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.1 |
| 削り節・水 | 30 |

**●磯香あえ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 40 |
| こまつな | 10 |
| きざみのり | 0.3 |
| しょうゆ | 2 |
| 塩 | 0.15 |

**●ふりかけ**

| | |
|---|---|
| ちりめんじゃこ | 2.5 |
| ごま（白） | 1 |
| 塩 | 0.1 |

エネルギー 606kcal　たんぱく質 23.5g

### 12

丸パン　牛乳
ビーンズシチュー
ひじきサラダ

**●ビーンズシチュー**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 20 |
| だいず | 16 |
| じゃがいも | 30 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 10 |
| 米油 | 0.7 |
| トマトケチャップ | 8 |
| トマトピューレー | 7 |
| 中濃ソース | 1.5 |
| ワイン（赤） | 0.5 |
| 塩 | 0.6 |
| こしょう | 0.02 |
| 水 | 40 |

**●ひじきサラダ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 25 |
| スイートコーンホール缶 | 5 |
| にんじん | 3 |
| ひじき | 1.5 |
| しょうゆ | 1 |
| ごま（白） | 2 |
| 米サラダ油 | 4 |
| 酢 | 2.5 |
| しょうゆ | 1.6 |
| 砂糖 | 0.5 |
| 塩 | 0.1 |
| こしょう | .0.02 |
| からし | 0.02 |

エネルギー 599kcal　たんぱく質 25.4g

### 13

はいがごはん　牛乳
ししゃもの素揚げ
のっぺい汁　納豆

**●ししゃもの素揚げ**

| | |
|---|---|
| ししゃも | 2本 |
| 揚げ油（米油） | |

**●のっぺい汁**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 20 |
| さといも | 20 |
| だいこん | 20 |
| にんじん | 10 |
| こまつな | 8 |
| ねぎ | 8 |
| こんにゃく | 10 |
| しょうゆ | 4 |
| 塩 | 0.3 |
| でんぷん | 1 |
| 削り節・水 | 100 |

**●納豆**

| | |
|---|---|
| 納豆 | 30 |
| しょうゆ | 2 |
| みりん | 0.8 |
| 削り節・水 | 2 |

エネルギー 660kcal　たんぱく質 29.1g

### 16

麦ごはん　チキンカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

**●チキンカレー**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 25 |
| じゃがいも | 50 |
| たまねぎ | 60 |
| にんじん | 15 |
| トマト缶（カット） | 8 |
| しょうが | 0.2 |
| にんにく | 0.1 |
| 米油 | 0.7 |
| 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 | 2 |
| 塩 | 1 |
| 水 | 75 |

**●ごま酢あえ**

| | |
|---|---|
| 切干しだいこん | 6 |
| にんじん | 5 |
| ごま（白） | 3 |
| しょうゆ | 2.7 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 酢 | 2.5 |

●プルーンはっこう乳　200ml

エネルギー 741kcal　たんぱく質 20.2g

### 17

ロールパン　牛乳
揚げしゅうまい
はま菜ちゃん野菜たっぷりサンマーめん

**●揚げしゅうまい**

| | |
|---|---|
| ポークシュウマイ | 2個 |
| 揚げ油（米油） | |

**●はま菜ちゃん野菜たっぷりサンマーめん**

| | |
|---|---|
| 中華めん（冷） | 40 |
| 豚肉 | 20 |
| うずら卵缶 | 16 |
| キャベツ | 20 |
| もやし | 15 |
| にんじん | 10 |
| たまねぎ | 10 |
| こまつな | 10 |
| スイートコーンホール缶 | 5 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 3.5 |
| 塩 | 1 |
| こしょう | 0.03 |
| でんぷん | 2 |
| 豚骨・水 | 140 |

エネルギー 633kcal　たんぱく質 25.8g

### 18

ごはん　牛乳
はま菜ちゃんのこんにゃくだいこん
みそ汁　だいずとじゃこの炒り煮

**●はま菜ちゃんのこんにゃくだいこん**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 20 |
| だいこん | 50 |
| にんじん | 15 |
| しょうが | 0.8 |
| にんにく | 0.2 |
| こんにゃく | 30 |
| ごま油 | 0.7 |
| しょうゆ | 4 |
| 砂糖 | 1.2 |
| みりん | 0.8 |
| 酒 | 0.4 |
| 塩 | 0.1 |
| 削り節・水 | 15 |

**●みそ汁**

| | |
|---|---|
| 油揚げ | 5 |
| キャベツ | 30 |
| こまつな | 10 |
| 淡色辛みそ | 6 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

**●だいずとじゃこの炒り煮**

| | |
|---|---|
| だいず（水煮） | 6 |
| ちりめんじゃこ | 2 |
| ごま（白） | 1 |
| 米油 | 0.2 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 砂糖 | 0.4 |
| 酒 | 0.5 |
| 水 | 0.5 |

エネルギー 599kcal　たんぱく質 21.4g

### 19

にんじんごはん（はいがごはん）
牛乳　煮魚
けんちん汁

**●にんじんごはんの具**

| | |
|---|---|
| 油揚げ | 10 |
| にんじん | 25 |
| ごま（白） | 2 |
| しょうゆ | 2 |
| 砂糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 塩 | 0.3 |
| 削り節・水 | 10 |
| 水 | 2 |

**●煮魚**

| | |
|---|---|
| さんま | 46 |
| しょうが | 1 |
| しょうゆ | 3.5 |
| 砂糖 | 3 |
| 酢 | 1.5 |
| 酒 | 2 |

**●けんちん汁**

| | |
|---|---|
| 木綿豆腐 | 10 |
| さといも | 10 |
| だいこん | 10 |
| にんじん | 8 |
| ごぼう | 8 |
| ねぎ | 8 |
| こまつな | 6 |
| こんにゃく | 5 |
| ごま油 | 0.3 |
| しょうゆ | 3.5 |
| 塩 | 0.4 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

エネルギー 677kcal　たんぱく質 24.9g

### 20

バターブレッド　牛乳
さけときのこのスパゲティ
ミックスビーンズサラダ　みかん

**●さけときのこのスパゲティ**

| | |
|---|---|
| スパゲティ | 30 |
| さけ（フレーク） | 18 |
| ベーコン | 3 |
| たまねぎ | 30 |
| こまつな | 10 |
| しめじ | 15 |
| にんにく | 0.5 |
| オリーブ油 | 0.7 |
| しょうゆ | 3 |
| ワイン（白） | 1 |
| 塩 | 0.6 |
| 黒こしょう | 0.02 |
| バター | 1 |
| 水 | 10 |

**●ミックスビーンズサラダ**

| | |
|---|---|
| ミックスビーンズ（冷） | 30 |
| スイートコーンホール缶 | 10 |
| にんじん | 5 |
| たまねぎ | 3 |
| 砂糖 | 0.6 |
| 酢 | 1.5 |
| 米サラダ油 | 2.5 |
| 塩 | 0.4 |
| こしょう | 0.02 |
| からし | 0.03 |

●みかん　1個

エネルギー 663kcal　たんぱく質 26.0g

### はま菜ちゃん こまつな

こまつなは東京都江戸川区小松川が発祥の野菜です。横浜市でも都筑区や港北区、戸塚区などで年間を通じて作られています。5月から7月のこまつなは育ちが早く、1か月で出荷できます。冬のこまつなは、出荷まで3か月かかりますが、その分各種ビタミンやミネラル類を豊富に含んでいます。

参考：環境創造局ホームページ

### 24

黒パン　牛乳
魚のカレー揚げ
こふきいも　ミネストローネ

**●魚のカレー揚げ**

| | |
|---|---|
| スメルト | 45 |
| でんぷん | 3.5 |
| 小麦粉 | 1.6 |
| 揚げ油（米油） | |
| 塩 | 0.13 |
| カレー粉 | 0.2 |

**●こふきいも**

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 70 |
| 塩 | 0.25 |
| こしょう | 0.01 |

**●ミネストローネ**

| | |
|---|---|
| いんげん豆（手亡） | 8 |
| トマト缶（カット） | 20 |
| キャベツ | 20 |
| たまねぎ | 20 |
| にんじん | 10 |
| パセリ | 0.5 |
| にんにく | 0.2 |
| オリーブ油 | 0.5 |
| しょうゆ | 0.3 |
| 塩 | 0.8 |
| 黒こしょう | 0.02 |
| 豚骨・水 | 110 |

＊スメルトはわかさぎの仲間です。

エネルギー 637kcal　たんぱく質 25.2g

### 25

麦ごはん　牛乳
麻婆豆腐
中華あえ

**●麻婆豆腐**

| | |
|---|---|
| 木綿豆腐 | 120 |
| 豚肉（ひき） | 20 |
| ねぎ | 15 |
| にんじん | 15 |
| しょうが | 1 |
| にんにく | 0.1 |
| 米油 | 0.7 |
| トマトケチャップ | 2 |
| しょうゆ | 4.5 |
| 砂糖 | 0.9 |
| 淡色辛みそ | 3 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| テンメンジャン | 1 |
| トウバンジャン | 0.3 |
| ごま油 | 0.3 |
| でんぷん | 2 |
| 水 | 20 |

**●中華あえ**

| | |
|---|---|
| もやし | 30 |
| にんじん | 3 |
| くきわかめ（生） | 5 |
| ごま（白） | 2 |
| しょうゆ | 2.4 |
| 砂糖 | 1.4 |
| 酢 | 1.8 |
| 塩 | 0.2 |
| ごま油 | 0.4 |

エネルギー 659kcal　たんぱく質 26.7g

### 26

ごはん　牛乳
さばのみそ煮　きんぴら
かきたま汁

**●さばのみそ煮**

| | |
|---|---|
| さば | 50 |
| しょうが | 1 |
| しょうゆ | 1 |
| 砂糖 | 3.5 |
| 淡色辛みそ | 3 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| みりん | 2 |
| 酒 | 1 |
| 水 | 10 |

**●きんぴら**

| | |
|---|---|
| ごぼう | 25 |
| にんじん | 10 |
| ごま（白） | 1.6 |
| ごま油 | 0.5 |
| しょうゆ | 2.3 |
| 砂糖 | 0.9 |
| 酒 | 0.5 |
| 七味唐辛子 | 0.01 |
| 水 | 3 |

**●かきたま汁**

| | |
|---|---|
| 鶏卵 | 25 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 10 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.5 |
| 塩 | 0.8 |
| でんぷん | 1 |
| 削り節・水 | 120 |

エネルギー 643kcal　たんぱく質 27.6g

### 27

ぶどうパン　牛乳
鶏肉のから揚げ
ボイルドブロッコリー　野菜スープ

**●鶏肉のから揚げ**

| | |
|---|---|
| 鶏肉（中角） | 70 |
| にんにく | 0.2 |
| しょうゆ | 1 |
| ワイン（白） | 1 |
| 塩 | 0.4 |
| こしょう | 0.02 |
| からし | 0.2 |
| オールスパイス | 0.03 |
| 小麦粉 | 6 |
| でんぷん | 3 |
| 揚げ油（米油） | |

**●ボイルドブロッコリー**

| | |
|---|---|
| ブロッコリー | 20 |

**●野菜スープ**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 10 |
| キャベツ | 30 |
| たまねぎ | 20 |
| にんじん | 10 |
| 塩 | 0.8 |
| 黒こしょう | 0.02 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 100 |

エネルギー 687kcal　たんぱく質 30.8g

### 30

はいがごはん　牛乳
ツナそぼろ　みそ汁
大学いも

**●ツナそぼろ**

| | |
|---|---|
| まぐろ油漬（フレーク） | 20 |
| まぐろ水煮（フレーク） | 10 |
| 凍り豆腐（細） | 2 |
| にんじん | 10 |
| しょうが | 0.4 |
| しょうゆ | 2 |
| 砂糖 | 1.5 |
| みりん | 0.9 |
| 酒 | 0.9 |

**●みそ汁**

| | |
|---|---|
| だいこん | 40 |
| ねぎ | 5 |
| わかめ（生） | 2 |
| 淡色辛みそ | 6 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

**●大学いも**

| | |
|---|---|
| さつまいも | 50 |
| 揚げ油（米油） | |
| ごま（黒） | 0.5 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 砂糖 | 5 |
| 水 | 5 |

エネルギー 649kcal　たんぱく質 20.9g

### 11月は、横浜市の地産地消月間です

地産地消とは、「その土地でとれたものをその土地で消費すること」をいいます。
地産地消はよいことがたくさんあります。

- 新鮮でおいしく、旬が味わえる
- 生産者の顔が見えて、安全・安心
- 生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする
- 消費者の声を直接受けて、生産者の生産意欲が高まる
- 運搬距離が短いので、CO2の排出量が少なく、環境にやさしい

とれたて食べ
横浜野菜
よこはまブランド

横浜生まれの野菜や果物の中から、「新鮮・おいしさ」「高品質」「安定供給」などをキーワードにして「横浜ブランド農産物」が30品目選ばれています。横浜ブランド農産物には、はま菜ちゃんマークがついています。

今月の給食の「野菜サラダ」に、市内産のキャベツとだいこんを使用しています。

参考：環境創造局ホームページ

←左側は広告欄です。「横浜市学校給食」の掲載内容とは関係ありません。

◎給食費納付のご案内
11月期の口座振替は11月30日（月）です。振替口座の残高不足にご注意ください。

アレルギー情報はこちら　（公財）よこはま学校食育財団ホームページ　http://www.ygs.or.jp