

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	火		 鮭の塩こうじ焼き 切り昆布煮 厚揚げと野菜のみそ汁	牛乳 鮭 昆布 さつま揚げ 打ち豆 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖	しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにゃく しめじ キャベツ 小松菜	773	36.7	18.1	2.6
2	水		 ブルーベリージャム ミートボール みかんサラダ コンソメスープ	牛乳 わかめ ベーコン	こめ粉パン さとう 米油 じゃがいも	ブルーベリー キャベツ みかん 缶 にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草	782	30.6	24.5	3.7
3	木		 厚揚げとキャベツのみそ炒め ひたし豆 サンラータン	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 青大豆 鶏肉 卵 わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま	にんじん キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 干しいたけ	788	34.0	21.2	2.4
4	金		 さばの二倍酢焼き じゃがいものきんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	809	33.8	21.9	2.5
歯と歯肉の健康週間 よくかんで食べよう										
7	月		 ちゃんぽんめん ひじきサラダ きなこまめ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 なたと ひじき きなこ	中華麺 米油 砂糖	しょうが にんにく にんじん キャベツ 干しいたけ ほうれん草 サラダこんにゃく きゅうり コーン	757	35.4	17.2	2.0
8	火		 いわしの梅煮 ごま昆布あえ 豚汁	牛乳 まいわし 昆布 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	梅干し しょうが にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく	813	36.2	21.3	2.6
9	水		 厚焼き玉子 茎わかめのきんぴら 塩肉じゃが	牛乳 卵 さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	にんじん ビーマン こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん にんにく	856	32.2	21.5	2.2
10	木		 カレイのたつた揚げ 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳 カレイ 大豆 ちくわ 豚肉 みそ	米 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ かぼちゃ 小松菜	788	33.6	17.6	2.4
11	金		 ぶたのゴマ焼肉 ゆかりあえ みそけんちん汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 ねりごま ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ ビーマン もやし にんじん キャベツ ゆかり粉 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	787	31.0	21.2	2.2
14	月		 たつぷり枝豆シューマイ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 いとよりだい 豆腐 大豆 豚肉 みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 春雨 ごま油 ごま 米油	枝豆 もやし にんじん きゅうり しょうが メンマ 干しいたけ 玉ねぎ にら	817	29.5	22.1	2.2
15	火		 コロコロ豆の豚キムチ アーモンドあえ 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ なたと わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん アーモンド 春雨 ごま油	玉ねぎ しょうが キムチ にら ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ もやし	749	29.1	16.3	2.7
16	水		 ししゃもの七味焼き 切干とアーモンドのカミカミサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 豚肉 うずら卵	米 米油 アーモンド じゃがいも 砂糖 でんぷん	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん	836	30.9	21.3	2.4
17	木		 【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮 地場野菜のごまあえ 姫竹汁 名立産干しシイタケのうま煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵	米 ふ 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ にんじん 姫たけのこ 玉ねぎ さやえんどう 干しいたけ	807	28.6	19.4	2.4
18	金		 【食育の日・神奈川県】 よこすか海軍カレー風 福神漬あえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 バター 小麦粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬	846	28.8	20.7	2.6
22	火		 厚揚げのごまだれがけ のり酢あえ かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ のり 卵 みそ 大豆	米 ごま 砂糖 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜	749	27.5	20.2	2.1
23	水		 白身魚のトマトチーズ焼き 青大豆サラダ コーンチャウダー	牛乳 ホキ チーズ 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク	コッペパン 黒砂糖 オリーブ油 ごま油 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん クリームコーン コーン パセリ	827	38.9	21.7	3.7
24	木		 いわしのカリカリフライ レモンじょうゆあえ 切り干し大根の沢煮椀	牛乳 まいわし 豚肉	米 じゃがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン レモン えのきたけ 干しいたけ しらたき 切干大根 さやえんどう	781	27.6	20.8	1.7
28	月		 セルフのもずくそぼろ丼 チーズポテトナッツ もやしとにらのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも アーモンド	しょうが にんじん ごぼう ビーマン 玉ねぎ えのきたけ もやし にら	852	33.4	26.5	2.5
29	火		 笹かまのカレーマヨ焼き たくあん炒め 夏野菜のみそ汁	牛乳 笹かま かつお節 厚揚げ みそ 大豆	米 マヨネーズ ごま油 ごま	もやし キャベツ にんじん たくあん かぼちゃ 玉ねぎ なす しめじ	804	29.3	21.0	2.7
30	水		 レバーとポテトのアーモンドがらめ きゅうりのごましょうゆ漬 たまごのスープ	牛乳 レバー 鶏肉 なたと 卵	米 でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖 アーモンド ごま ごま油	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草	821	31.8	21.6	2.4

一食平均エネルギー：802 Kcal

たんぱく質：2.5 g

脂質：20.8 g

食塩：2.5 g

食育の日『給食で日本を旅しよう』～神奈川県～

今は旅行に行くことが難しいですが、給食で日本各地の料理を味わいながら、その地域の特産品や食文化を学びましょう。6月は神奈川県です。海軍ゆかりの地である神奈川県横須賀市は「カレーの街」と呼ばれています。海軍カレーは栄養バランスを考慮し、サラダと牛乳を必ず添えることが提供のルールとなっているそうです。18日のカレーはバターと小麦粉を練ってルウから作った、いつもと一味違うカレーが登場します。お楽しみに！

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。