

令和7年7月 学校給食基準献立予定表

GHブロック

食に関する
指導のねらい

上手な食べ方 … 上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
暑さに負けない食事のとり方 … 暑さに負けない食事のとり方を知る

給食費に関するご案内

7月期の口座振替は7月29日(火)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★給食費の口座振替は、令和7年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。
★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。

令和7年度の口座振替日(振替日前日までに口座への入金をお願いいたします。)

7月期	令和7年7月29日(火)	10月期	令和7年10月29日(水)	1月期	令和8年1月29日(木)
8月期	// 8月29日(金)	11月期	// 12月1日(月)	2月期	// 3月2日(月)
9月期	// 9月29日(月)	12月期	// 12月29日(月)	3月期	// 3月30日(月)

学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いいたします。

給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局 学校給食・食育推進課 (045-671-3696) へお願いします。

★給食費の納付は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービスまたは学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。

★残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンスストアまたは金融機関等の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。

★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

Web口座振替 書類作成や届出印が不要で、スマートフォンや受付サービス パソコンから簡単にお申込みいただけます。



よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第2回 「パンをしよう」

開催日: 8月22日(金)
会場: 横浜総合パン(株)

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

主催: よこはま学校食育財団

月

火

水

木

金

献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。
※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: (公財)よこはま学校食育財団
TEL. 045-662-2541



バランスイナ

1 ごはん きゅうにゅう メヒカリフライ きんぴら みそ汁

●メヒカリフライ	メヒカリフライ 45	●みそ汁	油揚げ 5
	揚げ油(米油)		キャベツ 25
●きんぴら	じゃがいも 30		たまねぎ 10
	にんじん 7		ごまつな 5
	ごま(白) 2		淡色辛みそ 9.9
	ごま油 0.5		赤色辛みそ 2
	しょうゆ 2		削り節・水 110
	砂糖 0.9		
	みりん 0.4		
	酒 0.5		
	水 1		

エネルギー 582kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.3g

2 ごはん きゅうにゅう とりごぼうごはんのく すましそうめん えだまめ

●鶏ごぼうごはんの具	鶏肉 20	●すましそうめん	そうめん 10
	油揚げ 5		うすら卵(缶) 18
	凍り豆腐(細) 2.5		鶏肉 10
	ごぼう 15		ごまつな 9
	にんじん 10		しょうが 0.2
	ごま(白) 2		しょうゆ 0.8
	米油 0.5		塩 0.85
	しょうゆ 2.5		削り節・水 120
	砂糖 1.3		
	酒 1.5		
	塩 0.15		
	水 5		
		●えだまめ	えだまめ 15
			塩 0.23

エネルギー 614kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g

3 くるパン きゅうにゅう こめごしチュー ひじきサラダ

●米粉シチュー	鶏肉 20	●ひじきサラダ	キャベツ 30
	じゃがいも 45		スイートコーン(缶) 5
	たまねぎ 50		ひじき 2
	にんじん 15		しょうゆ 1
	ごまつな 9		ごま(白) 2
	米油 0.7		米サラダ油 3
	牛乳 25		ごま油 0.5
	豆乳 35		しょうゆ 2.2
	脱脂粉乳 5		砂糖 0.65
	塩 0.8		酢 2.5
	こしょう 0.02		からし 0.04
	米粉 3		
	水 20		

エネルギー 626kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g

4 むぎごはん きゅうにゅう シンジュシーのく ゴーヤチャンプルー みそ汁

●シンジュシーの具	豚肉 30	もやし 25
	にんじん 10	にんじん 6
	ごぼう 8	にんにく 0.1
	しょうが 0.4	削り節 0.3
	糸昆布 0.8	ごま油 0.7
	米油 0.5	しょうゆ 0.9
	しょうゆ 2.8	砂糖 0.25
	砂糖 0.9	酒 0.5
	みりん 1	塩 0.2
	酒 0.6	
	塩 0.1	●みそ汁
	水 8	木綿豆腐 20
		たまねぎ 15
		えのきたけ 5
		淡色辛みそ 5
		赤色辛みそ 2
		削り節・水 120
●ゴーヤチャンプルー	鶏卵 20	
	豚肉 15	

エネルギー 617kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.9g

7 はいがごはん なつやさいのカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう

●夏野菜のカレー	しょうゆ 1.6
豚肉 20	塩 0.8
じゃがいも 45	水 80
たまねぎ 45	
トマト 10	●甘酢あえ
なす 8	キャベツ 40
ズッキーニ 5	わかめ(生) 3
しょうが 0.2	しょうゆ 2.5
にんにく 0.1	砂糖 1.2
米油 0.7	酢 2
小麦粉 8	
マーガリン 7	●ブルーンはっこう乳
カレー粉 1	200ml
トマトケチャップ 2	
中濃ソース 2	

エネルギー 647kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.1g

8 ロールパン きゅうにゅう パーベキューソースいため ゆでとうもろこし パスタスープ

●パーベキューソース	牛肉 25	●ゆでとうもろこし	とうもろこし 1/4本
	たまねぎ 40		
	にんじん 10	●パスタスープ	豚肉 10
	ピーマン 5		じゃがいも 25
	にんにく 0.3		キャベツ 20
	米油 0.7		たまねぎ 10
	トマトケチャップ 4		マカロニ(シェル) 4
	ウスターソース 2		塩 0.9
	しょうゆ 1		こしょう 0.02
	砂糖 0.3		チキンブイオン 10
	塩 0.1		水 100
	こしょう 0.02		
	でんぷん 1		

エネルギー 620kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.9g

9 ごはん きゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい たまごトマトのスープ

●あじのピリからソース	塩 0.16
あじフィレ 50	ごま油 0.2
でんぷん 1.5	
米粉 1.5	●卵とトマトのスープ
揚げ油(米油) ねぎ 3	鶏卵 25
しょうが 0.2	木綿豆腐 20
にんにく 0.1	豚肉 5
ごま油 0.2	トマト 15
しょうゆ 1.8	たまねぎ 15
砂糖 1.9	しょうが 0.2
酢 2	しょうゆ 1
トウバンジャン 0.08	酒 0.5
水 10	塩 0.7
	こしょう 0.02
●ゆで野菜	でんぷん 1
もやし 30	チキンブイオン 10
	水 100

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.4g

10 はいがパン きゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ すいか

●チリコンカン	こしょう 0.02
豚肉(ひき) 20	チリパウダー 0.3
だいす 16	水 12
たまねぎ 45	●キャベツサラダ
トマト(缶) 30	キャベツ 45
にんじん 15	砂糖 0.8
にんにく 0.1	酢 1.3
マカロニ(シェル) 8	塩 0.3
米油 0.7	黒こしょう 0.01
小麦粉 2	
トマトケチャップ 4	●すいか 1/32個
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
ワイン(赤) 0.8	
塩 0.6	

エネルギー 614kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.3g

11 むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ いそかあえ とうがんのすまし汁

●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク) 40	●とうがんのすまし汁	鶏肉 10
	凍り豆腐(細) 2.5		とうがん 15
	にんじん 15		ねぎ 5
	しょうが 0.5		にんじん 5
	しょうゆ 1.8		しょうが 0.2
	砂糖 1.4		しょうゆ 0.7
	酒 1		塩 0.6
	水 3		削り節・水 120
●磯香あえ	キャベツ 45		
	きざみりり 0.2		
	しょうゆ 1.8		
	塩 0.1		

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g

14 ごはん きゅうにゅう カランガ やさいサラダ オレンジゼリー

●カランガ	鶏肉 30	●野菜サラダ	キャベツ 40
	ワイン(白) 0.5		きゅうり 5
	じゃがいも 45		米サラダ油 3.5
	たまねぎ 50		砂糖 0.25
	トマト(缶) 25		酢 1.8
	にんじん 15		塩 0.25
	オクラ 3		こしょう 0.02
	にんにく 0.3		からし 0.03
	米油 0.7		●オレンジゼリー
	カレー粉 0.7		40
	塩 0.75		カランガはアフリカ・ケニア料理です。
	こしょう 0.03		
	チキンブイオン 10		
	水 20		

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g

15 ぶどうパン きゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ

●夏野菜のスパゲティ	スパゲティ 30	●コーンサラダ	キャベツ 35
	まぐろ油漬(フレーク) 25		スイートコーン(缶) 15
	たまねぎ 25		きゅうり 5
	トマト 20		米サラダ油 3.5
	ズッキーニ 8		砂糖 0.25
	なす 8		酢 1.5
	ピーマン 5		塩 0.25
	にんにく 0.3		こしょう 0.02
	オリーブ油 0.7		からし 0.03
	塩 0.9		●チーズ 15
	こしょう 0.03		
	パジル(乾) 0.03		

エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 25.5g

16 ごはん きゅうにゅう いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ みそ汁

●いわしのかば焼き	いわし 2枚	●ごまじょうゆあえ	もやし 35
	でんぷん 1.2		きゅうり 10
	米粉 1.2		ごま(白) 3
	揚げ油(米油) ねぎ 3		しょうゆ 1.6
	しょうが 0.5		塩 0.1
	しょうゆ 3.2		●みそ汁
	砂糖 2.3		油揚げ 5
	みりん 0.8		じゃがいも 20
	でんぷん 0.3		たまねぎ 10
	水 10		ごまつな 9
			淡色辛みそ 5.5
			赤色辛みそ 1.5
			削り節・水 115

エネルギー 592kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.9g

17 ごはん きゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいすとじゃこのいりに

●肉じゃが	豚肉 25	●きゅうりの梅肉あえ	きゅうり 40
	じゃがいも 65		梅干し(ペースト) 1
	たまねぎ 55		しょうゆ 0.3
	にんじん 20		みりん 0.3
	しちたき 20		塩 0.1
	米油 0.7		●だいすとじゃこの炒り煮
	しょうゆ 5		だいす(水煮) 13
	砂糖 2		ちりめんじゃこ 3
	みりん 1		ごま(白) 2
	酒 1.5		米油 0.2
	塩 0.1		しょうゆ 1.3
	水 5		砂糖 0.8
			酒 1
			水 0.8

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g

暑さに負けない 食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。
給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

なつやすみを守って、元気に過ごしましょう

- な 夏野菜 たくさん食べて元気いっぱい
- つ 冷たいもの 甘いものはほどほどに
- や 休みでも しっかり食べよう 朝ごはん
- す すいみん 水分を上手にとろう 暑い夏
- み 3つの色 黄・赤・緑をそろえよう

参考: バランスイナワーク中学年(横浜市教育委員会)

食中毒を防ぎましょう

～食中毒予防の3原則～

つけない

調理前や、生の肉・魚をさわった後などは、石けんで手をよく洗いましょう。生の肉や魚は、他の食品に直接ふれたり、水分がもれて他の食品にかかったりしないよう、袋や容器に入れて保存しましょう。

ふやさない

冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は、常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。作った料理は、常温で長時間放置せず、早めに食べましょう。

やっつける

加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭での食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

黄 おもにエネルギーのもとになる



赤 おもに体をつくるもとになる



緑 おもに体の調子を整えるもとになる

