

食に関する
指導のねらい

係や当番に進んで協力…楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

好き嫌いをなく食べることの大切さ…好き嫌いしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる

◎給食費納入のご案内

11月期の口座振替は令和2年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 <https://ygs.or.jp>



月

火

水

木

金

2

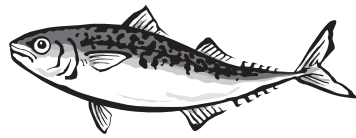
ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
茎わかめスープ

●生揚げと豚肉のみそ炒め	●茎わかめスープ
生揚げ 60	もやし 15
しょうゆ 2	にんじん 8
砂糖 1.5	ねぎ 8
水 10	茎わかめ 5
豚肉 20	しょうゆ 1.2
しょうゆ 0.2	酒 1
酒 1	0.65
だいこん 40	こしょう 0.02
たまねぎ 20	ごま油 0.2
チンゲンサイ 8	チキンブイヨン 15
しょうが 1	水 100
米油 0.7	
しょうゆ 1.5	
赤色辛みそ 3.5	
トウバンジャン 0.2	
でんぶ 0.5	
水 5	

エネルギー 607kcal たんぱく質 24.1g

鯖(さば)

旬の
魚介類



日本で獲れるさばは、マサバとゴマサバの2種類です。給食ではマサバ・大西洋サバをあんかけや煮魚に使用しています。

4

ごはん 牛乳
チリコンカン
かんぴょうのソテー

●チリコンカン	●かんぴょうのソテー
豚肉(ひき) 20	キャベツ 30
だいず 17	スイートコーン(ホール) 10
たまねぎ 60	かんぴょう 3
トマト(缶) 35	にんにく 0.2
にんじん 20	米油 0.5
にんにく 0.3	塩 0.3
サラダこんにやく(きざみ) 7	黒こしょう 0.02
米油 0.7	
小麦粉 2.2	
トマトケチャップ 6	
中濃ソース 3	
しょうゆ 1	
ワイン(赤) 0.5	
塩 0.65	
こしょう 0.03	
チリパウダー 0.3	
水 12	

エネルギー 663kcal たんぱく質 24.2g

5

はいがパン 牛乳
サーモンフライ 野菜のスープ煮
りんごゼリー

●サーモンフライ	●野菜のスープ煮
サーモンフライ 60	じゃがいも 30
揚げ油(米油) 1.2	キャベツ 40
中濃ソース 1.2	たまねぎ 40
ウスターソース 1.2	にんじん 20
	かぶ 15
	しょうゆ 1
	酒 1
	塩 0.85
	黒こしょう 0.02
	豚骨・水 60
	●りんごゼリー 40

エネルギー 687kcal たんぱく質 26.7g

6

はいがごはん チキンカレー
ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳

●チキンカレー	●ごま酢あえ
鶏肉 25	キャベツ 35
じゃがいも 50	にんじん 3
たまねぎ 60	ごま(白) 3
にんじん 20	しょうゆ 1.7
トマト(缶) 10	砂糖 0.5
しょうが 0.2	酢 1.9
にんにく 0.1	塩 0.1
米油 0.7	●ブルーんはっこう乳 200ml
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	
ウスターソース 0.5	
しょうゆ 2.5	
塩 0.8	
水 65	

エネルギー 726kcal たんぱく質 21.1g

9

ごはん 牛乳
ふくめ煮 おひたし
納豆

●ふくめ煮	●おひたし
鶏肉(中角) 30	もやし 50
うずら卵(缶) 18	こまつな 9
いか(短冊) 8	しょうゆ 1.5
酒 1	塩 0.2
凍り豆腐 3	●納豆
さといも 40	納豆 30
にんじん 20	しょうゆ 1.6
栗(蒸し) 8	みりん 0.6
こんにやく 15	削り節・水 1.6
しょうゆ 5.5	
砂糖 2	
みりん 2	
酒 1	
塩 0.2	
削り節・水 30	

エネルギー 668kcal たんぱく質 30.1g

10

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
ごぼうソテー りんご

●マカロニのクリーム煮	●ごぼうソテー
マカロニ 20	ごぼう 25
鶏肉 20	にんじん 10
たまねぎ 50	スイートコーン(ホール) 10
にんじん 15	にんにく 0.1
ほうれんそう 9	米油 0.5
米油 0.7	塩 0.25
小麦粉 2	こしょう 0.02
バター 2	●りんご 1/8個
牛乳 25	
豆乳 25	
脱脂粉乳 4	
粉チーズ 1	
塩 0.8	
こしょう 0.02	
水 25	

エネルギー 646kcal たんぱく質 25.1g

11

ごはん 牛乳
さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ
すまし汁

●さばのみそ煮	●すまし汁
さば 60	うずら卵(缶) 18
しょうが 1.2	ねぎ 10
しょうゆ 1	こまつな 9
砂糖 3.5	えのきたけ 5
淡色辛みそ 2	しょうゆ 0.5
赤色辛みそ 2	塩 0.7
みりん 1.8	削り節・水 120
酒 1	
水 10	
●ごまじょうゆあえ	
キャベツ 50	
ごま(白) 3	
しょうゆ 1.8	
塩 0.15	

エネルギー 670kcal たんぱく質 28.6g

12

ごはん 牛乳
豆じゃが
つみれ汁

●豆じゃが	●つみれ汁
だいず 15	生つみれ 20
豚肉 15	しょうが 0.6
凍り豆腐 3	淡色辛みそ 0.3
じゃがいも 50	酒 0.3
にんじん 15	でんぶ 0.5
こんにやく 12	だいこん 20
米油 0.7	はくさい 15
しょうゆ 5.8	ねぎ 8
砂糖 1.3	にんじん 8
みりん 1	淡色辛みそ 4.5
水 25	赤色辛みそ 1
	削り節・水 110

エネルギー 655kcal たんぱく質 27.0g

13

ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳
メヒカリフライ
みそ汁

●ひじきごはんの具	●みそ汁
油揚げ 5	じゃがいも 15
凍り豆腐(細) 2	たまねぎ 20
にんじん 10	キャベツ 10
ひじき 2	ほうれんそう 8
ごま(白) 2	淡色辛みそ 5.5
米油 0.5	赤色辛みそ 1.5
しょうゆ 4	削り節・水 110
砂糖 1	
みりん 1.2	
水 10	
●メヒカリフライ	
メヒカリフライ 45	
揚げ油(米油)	

エネルギー 626kcal たんぱく質 22.2g

16

麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ
みそ汁 大学いも

●ツナそぼろ	●みそ汁
まぐろ油漬(フレーク) 20	だいこん 20
まぐろ水煮(フレーク) 20	ねぎ 10
凍り豆腐(細) 3	えのきたけ 5
にんじん 12	わかめ(生) 2
しょうが 0.4	淡色辛みそ 5.5
しょうゆ 2.6	赤色辛みそ 1.5
砂糖 1	削り節・水 120
みりん 1.2	●大学いも
酒 0.9	さつまいも 60
	揚げ油(米油) 0.5
	ごま(黒) 0.6
	しょうゆ 6
	砂糖 6
	水 6

エネルギー 691kcal たんぱく質 22.9g

17

はいがごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華あえ
みかん

●麻婆豆腐	●中華あえ
木綿豆腐 120	もやし 45
豚肉(ひき) 20	にんじん 5
たまねぎ 20	サラダこんにやく 10
ねぎ 15	ごま(白) 2
しょうが 1	しょうゆ 3.5
にんにく 0.1	砂糖 1.2
米油 0.7	酢 2.2
トマトケチャップ 2	ごぼう 0.1
しょうゆ 2.3	ごま油 0.2
砂糖 1	●みかん 1個
淡色辛みそ 2	
赤色辛みそ 3	
テンメンジャン 1	
トウバンジャン 0.3	
ごま油 0.3	
でんぶ 2	
水 20	

エネルギー 668kcal たんぱく質 27.4g

18

麦ごはん 牛乳
あじのあんかけ ぶどう豆
沢煮碗

●あじのあんかけ	●沢煮碗
あじ 50	豚肉(細) 5
でんぶ 2	だいこん 12
米粉 1	にんじん 9
揚げ油(米油) 1	みずな 8
しょうゆ 2.8	ねぎ 8
砂糖 2.3	えのきたけ 5
みりん 1	しょうが 0.3
でんぶ 0.3	しょうゆ 1.5
水 10	塩 0.6
●ぶどう豆	でんぶ 0.5
だいず 16	削り節・だし昆布・水 120
切り昆布 0.2	
しょうゆ 1	
砂糖 4.5	
塩 0.1	
水 5	

エネルギー 668kcal たんぱく質 29.1g

19

ぶどうパン 牛乳
鶏肉のトマトシチュー
キャベツサラダ ミックスフルーツ

●鶏肉のトマトシチュー	●キャベツサラダ
鶏肉(中角) 30	キャベツ 50
ワイン(白) 0.5	砂糖 0.9
チーズ(角) 2	酢 1.5
じゃがいも 40	酢 0.35
たまねぎ 50	黒こしょう 0.01
トマト(缶) 20	●ミックスフルーツ
にんじん 20	パイン(缶) 25
ブロッコリー 10	みかん(缶) 25
にんにく 0.3	りんご(缶) 15
米油 0.7	砂糖 2
トマトケチャップ 8	水 20
中濃ソース 3	
塩 0.7	
こしょう 0.03	
水 35	

エネルギー 619kcal たんぱく質 22.9g

20

秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳
煮びたし
かきたま汁

●秋味ごはんの具	●煮びたし
さけ(フレーク) 30	はくさい 60
凍り豆腐(細) 3	削り節 0.6
ごぼう 10	しょうゆ 3
にんじん 5	みりん 0.4
しめじ 5	水 5
米油 0.5	●かきたま汁
しょうゆ 2.5	鶏卵 25
砂糖 1	絹ごし豆腐 15
みりん 1	ねぎ 10
酒 1.5	こまつな 8
塩 0.45	しょうゆ 1.5
水 10	酒 1
	塩 0.65
	でんぶ 1
	削り節・だし昆布・水 120

エネルギー 574kcal たんぱく質 25.9g

88 バランスイ〜ナ

献立表の見方

※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

045-662-2541

24

麦ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁

●かつおのごまみそあえ	●けんちん汁
かつお(角) 45	木綿豆腐 15
凍り豆腐 5	さといも 10
でんぶ 6	だいこん 15
揚げ油(米油) 0.9	にんじん 8
しょうが 0.9	にんじん 8
ごま(白) 3	こまつな 7
しょうゆ 1.7	ねぎ 5
砂糖 1.4	こんにやく 8
甘みそ 6	ごま油 0.5
酒 1	しょうゆ 3.5
水 18	塩 0.5
	だし昆布・水 120

エネルギー 667kcal たんぱく質 28.9g

25

親子丼(はいがごはん)
牛乳 みそ汁
かき

●親子丼の具	●みそ汁
鶏卵 45	油揚げ 5
鶏肉 20	キャベツ 20
凍り豆腐(細) 3	切干しだいこん 3
たまねぎ 40	淡色辛みそ 5
にんじん 8	赤色辛みそ 1.5
しょうゆ 3.3	削り節・水 110
砂糖 1.2	●かき 1/6個
みりん 1	
酒 1	
塩 0.35	
削り節・水 7	

エネルギー 641kcal たんぱく質 26.3g

26

はいがごはん 牛乳
ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜)
AZUMA風だいこんスープ

●ビビンバ(肉)	しょうゆ 0.5
牛肉 45	じゃがいも 20
ねぎ 10	だいこん(横浜) 20
しょうが 0.5	キャベツ(横浜) 10
にんにく 0.2	ねぎ 7
米油 0.5	にんにく 0.2
しょうゆ 2.8	ごま(白) 1
砂糖 0.7	こしょう 0.3
コチジャン 1.3	しょうゆ 1
●ビビンバ(野菜)	酒 1
もやし 40	塩 0.8
なつめ 9	しょうゆ 0.02
にんじん 6	チキンブイヨン 10
にんにく 0.2	水 110
しょうゆ 0.1	
塩 0.1	
米油 0.2	
●AZUMA風だいこんスープ	はま菜ちゃん 料理コンクールの 入賞作品です。
豚肉 15	

エネルギー 689kcal たんぱく質 25.5g

27

ロールパン 牛乳
ソース焼きそば 中華あえ
みかん

●ソース焼きそば	●中華あえ
むし中華めん 45	だいこん 40
揚げ油(米油) 10	にんじん 5
豚肉 20	ごま(白) 2
いか(短冊) 10	しょうゆ 1.5
もやし 1	砂糖 0.7
キャベツ 50	酢 2
たまねぎ 35	塩 0.1
ごま油 30	ごま油 0.2
にんじん 15	●みかん 1個
にら 5	
青のり 0.2	
米油 0.7	
中濃ソース 5	
ウスターソース 8	
塩 0.4	
こしょう 0.02	

エネルギー 648kcal たんぱく質 23.6g

30

チーズパン 魚のカレー揚げ
こふきいも ミネストローネ
ブルーんはっこう乳

●魚のカレー揚げ	●ミネストローネ
わかさぎ 45	たまねぎ 20
でんぶ 2	トマト(缶) 20
米粉 1	キャベツ 15
揚げ油(米油) 0.12	にんじん 8
塩 0.2	いんげん豆(手亡) 10
カレー粉 0.2	こんにやく 0.2
●こふきいも	マカロニ(シェル) 3
じゃがいも 60	オリーブ油 0.5
塩 0.35	しょうゆ 1.5
こしょう 0.01	塩 0.75
	黒こしょう 0.02
	豚骨・水 100
	●ブルーんはっこう乳 200ml

エネルギー 628kcal たんぱく質 26.3g

すききらいしないで何でも食べよう

給食には、毎日いろいろな食べ物が使われています。

おもにエネルギーのもとになるごはんやパンなどの黄の食べ物。

おもに体をつくるもとになる魚や肉、乳製品、豆製品などの赤の食べ物。

おもに体の調子を整える野菜や果物、きのこなどの緑の食べ物です。

この3つのグループの食べ物をそろえて食べると、栄養のバランスがよくなります。

すききらいしないで食べることは、じょうぶな体を作るために大切なことです。

参考資料: バランスイ〜ナワーク



11月は、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。

横浜市では、学校給食への市内農産物の供給をすすめ、食育を推進しています。

「AZUMA風だいこんスープ」には、市内産のだいこんとキャベツを使用します。

はま菜ちゃん



はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農産物のPRキャラクターです。

食に関する
指導のねらい

係や当番に進んで協力…楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

好き嫌いなく食べることの大切さ…好き嫌いしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる

◎給食費納入のご案内

11月期の口座振替は令和2年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 <https://ygs.or.jp>



月

火

水

木

金

2

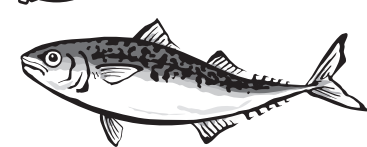
チーズパン 魚のカレー揚げ
こふきいも ミネストローネ
ブルーんはっこう乳

●魚のカレー揚げ		●ミネストローネ	
わかさぎ	45	たまねぎ	20
でんぶん	2	トマト(缶)	20
米粉	1	キャベツ	15
揚げ油(米油)	0.12	にんじん	8
カレー粉	0.2	いんげん豆(手亡)	10
●こふきいも		にんにく	0.2
じゃがいも	60	マカロニ(シェル)	3
塩	0.35	オリーブ油	0.5
こしょう	0.01	しょうゆ	1.5
		塩	0.75
		黒こしょう	0.02
		豚骨・水	100
		●ブルーんはっこう乳	
			200ml

エネルギー 628kcal たんぱく質 26.3g

旬の
魚介類

鯖(さば)



日本で獲れるさばは、マサバとゴマサバの2種類です。給食ではマサバ・大西洋サバをあんかけや煮魚に使用しています。

4

ごはん 牛乳
ふくめ煮 おひたし
納豆

●ふくめ煮		●おひたし	
鶏肉(中角)	30	もやし	50
うずら卵(缶)	18	こまつな	9
いか(短冊)	8	しょうゆ	1.5
酒	1	塩	0.2
凍り豆腐	3	●納豆	
さといも	40	納豆	30
にんじん	20	しょうゆ	1.6
栗(蒸し)	8	みりん	0.6
こんにゃく	15	削り節・水	1.6
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	2		
酒	1		
塩	0.2		
削り節・水	30		

エネルギー 668kcal たんぱく質 30.1g

5

はいがごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華あえ
みかん

●麻婆豆腐		●中華あえ	
木綿豆腐	120	もやし	45
豚肉(ひき)	20	にんじん	5
にんじん	20	サラダこんにゃく	10
ねぎ	15	ごま(白)	2
しょうが	1	しょうゆ	3.5
にんにく	0.1	砂糖	1.2
米油	0.7	しょうゆ	2.2
トマトケチャップ	2	酢	0.1
しょうゆ	2.3	ごま油	0.2
砂糖	1	●みかん	1個
淡色辛みそ	2		
赤色辛みそ	3		
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		
ごま油	0.3		
でんぶん	2		
水	20		

エネルギー 668kcal たんぱく質 27.4g

6

麦ごはん 牛乳
あじのあんかけ ぶどう豆
沢煮碗

●あじのあんかけ		●沢煮碗	
あじ	50	豚肉(細)	5
でんぶん	2	だいこん	12
米粉	1	にんじん	9
揚げ油(米油)		みずな	8
しょうゆ	2.8	ねぎ	8
砂糖	2.3	えのきたけ	5
みりん	1	しょうが	0.3
でんぶん	0.3	しょうゆ	1.5
水	10	塩	0.6
●ぶどう豆		でんぶん	0.5
だいず	16	削り節・だし昆布・水	120
切り昆布	0.2		
しょうゆ	1		
砂糖	4.5		
塩	0.1		
水	5		

エネルギー 668kcal たんぱく質 29.1g

9

ぶどうパン 牛乳
鶏肉のトマトシチュー
キャベツサラダ ミックスフルーツ

●鶏肉のトマトシチュー		●キャベツサラダ	
鶏肉(中角)	30	キャベツ	50
ワイン(白)	0.5	砂糖	0.9
チーズ(角)	2	酢	1.5
じゃがいも	40	塩	0.35
たまねぎ	50	黒こしょう	0.01
トマト(缶)	20	●ミックスフルーツ	
にんじん	20	パイナップル(缶)	25
ブロッコリー	10	みかん(缶)	25
にんにく	0.3	りんご(缶)	15
米油	0.7	砂糖	2
トマトケチャップ	8	水	20
中濃ソース	3		
塩	0.7		
こしょう	0.03		
水	35		

エネルギー 619kcal たんぱく質 22.9g

10

麦ごはん 牛乳
かつおのこまみそあえ
けんちん汁

●かつおのこまみそあえ		●けんちん汁	
かつお(角)	45	木綿豆腐	15
凍り豆腐	5	さといも	10
でんぶん	6	だいこん	15
揚げ油(米油)		にんじん	8
しょうが	0.9	ごぼう	8
ごま(白)	3	ごまつな	7
しょうゆ	1.7	ねぎ	5
砂糖	1.4	こんにゃく	8
甘みそ	6	ごま油	0.5
酒	1	しょうゆ	3.5
水	18	塩	0.5
		だし昆布・水	120

エネルギー 667kcal たんぱく質 28.9g

11

親子丼(はいがごはん)
牛乳 みそ汁
かき

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	45	油揚げ	5
鶏肉	20	キャベツ	20
凍り豆腐(細)	3	切干しだいこん	3
たまねぎ	40	淡色辛みそ	5
にんじん	8	赤色辛みそ	1.5
しょうゆ	3.3	削り節・水	110
砂糖	1.2	●かき	1/6個
みりん	1		
酒	1		
塩	0.35		
削り節・水	7		

エネルギー 641kcal たんぱく質 26.3g

12

ごはん 牛乳
さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ
すまし汁

●さばのみそ煮		●すまし汁	
さば	60	うずら卵(缶)	18
しょうが	1.2	ねぎ	10
しょうゆ	1	こまつな	9
砂糖	3.5	えのきたけ	5
淡色辛みそ	3	しょうゆ	0.5
赤色辛みそ	2	塩	0.7
みりん	1.8	削り節・水	120
酒	1		
水	10		
●ごまじょうゆあえ			
キャベツ	50		
ごま(白)	3		
しょうゆ	1.8		
塩	0.15		

エネルギー 670kcal たんぱく質 28.6g

13

はいがパン 牛乳
サーモンフライ 野菜のスープ煮
りんごゼリー

●サーモンフライ		●野菜のスープ煮	
サーモンフライ	60	じゃがいも	30
揚げ油(米油)		キャベツ	40
中濃ソース	1.2	たまねぎ	40
ウスターソース	1.2	にんじん	20
		かぶ	15
		しょうゆ	1
		酒	1
		塩	0.85
		黒こしょう	0.02
		豚骨・水	60
		●りんごゼリー	40

エネルギー 687kcal たんぱく質 26.7g

16

ごはん 牛乳
チリコンカン
かんぴょうのソテー

●チリコンカン		●かんぴょうのソテー	
豚肉(ひき)	20	マカロニ	30
だいず	17	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	60	かんぴょう	3
トマト(缶)	35	にんにく	0.2
にんじん	20	米油	0.5
にんにく	0.3	塩	0.3
サラダこんにゃく(きざみ)	0.7	黒こしょう	0.02
米油	7		
小麦粉	2.2		
小麦粉	2.2		
トマトケチャップ	6		
中濃ソース	3		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.65		
こしょう	0.03		
チリパウダー	0.3		
水	12		

エネルギー 663kcal たんぱく質 24.2g

17

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
ごぼうソテー りんご

●マカロニのクリーム煮		●ごぼうソテー	
マカロニ	20	ごぼう	25
鶏肉	20	にんじん	10
たまねぎ	50	スイートコーン(ホール)	10
にんじん	15	にんにく	0.1
ほうれんそう	9	米油	0.5
米油	0.7	塩	0.25
小麦粉	2	こしょう	0.02
バター	2	●りんご	1/8個
牛乳	25		
豆乳	25		
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	1		
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	25		

エネルギー 646kcal たんぱく質 25.1g

18

はいがごはん 牛乳
ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜)
AZUMA風だいこんスープ

●ビビンバ(肉)		しょうゆ	0.5
牛肉	45	じゃがいも	20
ねぎ	10	だいこん(横浜)	20
しょうが	0.5	キャベツ(横浜)	10
にんにく	0.2	ねぎ	7
米油	0.5	にんにく	0.2
しょうゆ	2.8	ごま(白)	1
砂糖	0.7	ごま油	0.3
酒	1	しょうゆ	1
●チキンカレー		酒	1
鶏肉	1.3	だいこん	0.8
じゃがいも	40	たまねぎ	20
たまねぎ	9	チンゲンサイ	8
にんじん	6	しょうが	1
にんにく	0.2	米油	0.7
しょうゆ	2.5	しょうゆ	1.5
塩	0.1	赤色辛みそ	3.5
ごま油	0.2	トウバンジャン	0.2
●AZUMA風だいこんスープ		でんぶん	0.5
豚肉	15	水	5

エネルギー 689kcal たんぱく質 25.5g

19

ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
茎わかめスープ

●生揚げと豚肉のみそ炒め		●茎わかめスープ	
生揚げ	60	もやし	15
しょうゆ	2	にんじん	8
砂糖	1.5	ねぎ	8
水	10	茎わかめ	5
豚肉	20	しょうゆ	1.2
しょうゆ	0.2	酒	1
酒	1	塩	0.65
だいこん	40	しょうゆ	0.02
たまねぎ	20	ごま油	0.2
チンゲンサイ	8	チキンブイヨン	15
しょうが	1	水	100
米油	0.7		
しょうゆ	1.5		
赤色辛みそ	3.5		
トウバンジャン	0.2		
でんぶん	0.5		
水	5		

エネルギー 607kcal たんぱく質 24.1g

20

ロールパン 牛乳
ソース焼きそば 中華あえ
みかん

●ソース焼きそば		●中華あえ	
むし中華めん	45	だいこん	40
揚げ油(米油)		にんじん	5
豚肉	20	ごま(白)	2
いか(短冊)	10	しょうゆ	1.5
酒	1	砂糖	0.7
キャベツ	50	酢	2
もやし	35	塩	0.1
たまねぎ	30	ごま油	0.2
にんじん	15	●みかん	1個
にら	5		
青のり	0.2		
米油	0.7		
中濃ソース	5		
ウスターソース	8		
塩	0.4		
こしょう	0.02		

エネルギー 648kcal たんぱく質 23.6g



88 バランスイ〜ナ

献立表の見方

※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(公財)よこはま学校食育財団
045-662-2541

24

ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳
メヒカリフライ
みそ汁

●ひじきごはんの具		●みそ汁	
油揚げ	5	じゃがいも	15
凍り豆腐(細)	2	たまねぎ	20
にんじん	10	キャベツ	10
ひじき	2	ほうれんそう	8
ごま(白)	2	淡色辛みそ	5.5
米油	0.5	赤色辛みそ	1.5
しょうゆ	4	削り節・水	110
砂糖	1		
みりん	1.2		
水	10		
●メヒカリフライ			
メヒカリフライ	45		
揚げ油(米油)			

エネルギー 626kcal たんぱく質 22.2g

25

はいがごはん チキンカレー
ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	25	キャベツ	35
じゃがいも	50	にんじん	3
たまねぎ	60	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	1.7
トマト(缶)	10	酢	1.9
しょうが	0.2	砂糖	0.1
にんにく	0.1	●ブルーんはっこう乳	
米油	0.7		200ml
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		
ウスターソース	0.5		
しょうゆ	2.5		
塩	0.8		
水	65		

エネルギー 726kcal たんぱく質 21.1g

26

ごはん 牛乳
豆じゃが
つみれ汁

●豆じゃが		●つみれ汁	
だいず	15	生つみれ	20
豚肉	15	しょうが	0.6
凍り豆腐	3	淡色辛みそ	0.3
じゃがいも	50	酒	0.3
にんじん	15	でんぶん	0.5
こんにゃく	12	だいこん	20
米油	0.7	はくさい	15
しょうゆ	5.8	ねぎ	8
砂糖	1.3	にんじん	8
みりん	1	淡色辛みそ	4.5
水	25	削り節・水	1

エネルギー 655kcal たんぱく質 27.0g

27

秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳
煮びたし
かきたま汁

●秋味ごはんの具		●煮びたし	
さけ(フレーク)	30	はくさい	60
凍り豆腐(細)	3	削り節	0.6
ごぼう	10	しょうゆ	3
にんじん	5	みりん	0.4
しめじ	5	水	5
米油	0.5		
しょうゆ	2.5	●かきたま汁	
砂糖	1	鶏卵	25
みりん	1	絹ごし豆腐	15
ねぎ	1	ねぎ	10
酒	1.5	ごまつな	8
塩	0.45	しょうゆ	1.5
水	10	酒	1
		塩	0.65
		でんぷん	1
		削り節・だし昆布・水	120

食に関する
指導のねらい

係や当番に進んで協力…楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

好き嫌いなく食べることの大切さ…好き嫌いしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる

◎給食費納入のご案内

11月期の口座振替は令和2年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 <https://ygs.or.jp>



月	火	水	木	金
2 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳 メヒカリフライ みそ汁	旬の魚介類 鯖(さば) 日本で獲れるさばは、マサバとゴマサバの2種類です。給食ではマサバ・大西洋サバをあんかけや煮魚に使用しています。	4 はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ ブルーんはっこう乳	5 ごはん 牛乳 チリコンカン かんぴょうのソテー	6 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ みかん
●ひじきごはんの具 油揚げ 5 凍り豆腐(細) 2 にんじん 10 ひじき 2 ごま(白) 2 米油 0.5 しょうゆ 4 砂糖 1 みりん 1.2 水 10 ●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 15 たまねぎ 20 キャベツ 10 ほうれんそう 8 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 1.5 削り節・水 110	●チキンカレー 鶏肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 トマト(缶) 10 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 ウスターソース 0.5 しょうゆ 2.5 塩 0.8 水 65 ●ごま酢あえ キャベツ 35 にんじん 3 ごま(白) 3 しょうゆ 1.7 砂糖 0.5 酢 1.9 塩 0.1 ●ブルーんはっこう乳 200ml	●チリコンカン 豚肉(ひき) 20 だいず 17 たまねぎ 60 トマト(缶) 35 にんじん 20 にんにく 0.3 サラダこんにやく(きざみ) 7 米油 0.7 小麦粉 2.2 トマトケチャップ 6 中濃ソース 3 しょうゆ 1 ワイン(赤) 0.5 塩 0.65 こしょう 0.03 チリパウダー 0.3 水 12 ●かんぴょうのソテー キャベツ 30 スイートコーン(ホール) 10 かんぴょう 3 にんにく 0.2 米油 0.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02	●ソース焼きそば むし中華めん 45 揚げ油(米油) 20 豚肉 20 いか(短冊) 10 酒 1 キャベツ 50 もやし 35 たまねぎ 30 にんじん 15 青のり 0.2 米油 0.7 中濃ソース 5 ウスターソース 8 塩 0.4 こしょう 0.02 ●中華あえ だいこん 40 にんじん 5 ごま(白) 2 しょうゆ 1.5 砂糖 0.7 酢 2 塩 0.1 ごま油 0.2 ●みかん 1個
エネルギー 626kcal たんぱく質 22.2g		エネルギー 726kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 663kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 648kcal たんぱく質 23.6g

9 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁	10 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ みかん	11 はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) AZUMA風だいこんスープ	12 はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー	13 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき
●さばのみそ煮 さば 60 しょうが 1.2 しょうゆ 1 砂糖 3.5 淡色辛みそ 3 赤色辛みそ 2 みりん 1.8 酒 1 水 10 ●ごまじょうゆあえ キャベツ 50 ごま(白) 3 しょうゆ 1.8 塩 0.15 ●すまし汁 うずら卵(缶) 18 ねぎ 10 こまつな 9 えのきたけ 5 しょうゆ 0.5 塩 0.7 削り節・水 120	●麻婆豆腐 木綿豆腐 120 豚肉(ひき) 20 にんじん 20 ねぎ 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 2.3 砂糖 1 淡色辛みそ 2 赤色辛みそ 3 テンメンジャン 1 トウバンジャン 0.3 ごま油 0.3 でんぶん 2 水 20 ●中華あえ もやし 45 にんじん 5 サラダこんにやく 10 ごま(白) 2 しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 酢 2.2 塩 0.1 ごま油 0.2 ●みかん 1個	●ビビンバ(肉) 牛肉 45 ねぎ 10 しょうが 0.5 にんにく 0.5 米油 2.8 砂糖 0.7 酒 1 コチジャン 1.3 ●ビビンバ(野菜) もやし 40 こまつな 9 にんじん 6 にんにく 0.2 しょうゆ 2.5 塩 0.1 ごま油 0.2 ●AZUMA風だいこんスープ 豚肉 15 しょうゆ 0.5 じゃがいも 20 だいこん(横浜) 20 キャベツ(横浜) 10 にんにく 0.2 にま(白) 1 ごま油 0.3 しょうゆ 1 酒 1 塩 0.85 黒こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 水 110 ●はま菜ちゃん 料理コンクルの 入賞作品です。	●サーモンフライ サーモンフライ 60 揚げ油(米油) 1.2 中濃ソース 1.2 ウスターソース 1.2 ●野菜のスープ煮 じゃがいも 30 キャベツ 40 たまねぎ 40 にんじん 20 かぶ 15 しょうゆ 1 酒 1 塩 0.85 黒こしょう 0.02 豚骨・水 60 ●りんごゼリー 40	●親子丼の具 鶏卵 45 鶏肉 20 凍り豆腐(細) 3 たまねぎ 40 にんじん 8 しょうゆ 3.3 砂糖 1.2 みりん 1 酒 1 塩 0.35 削り節・水 7 ●みそ汁 油揚げ 5 キャベツ 20 切干しだいこん 3 淡色辛みそ 5 赤色辛みそ 1.5 削り節・水 110 ●かき 1/6個
エネルギー 670kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 668kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 689kcal たんぱく質 25.5g	エネルギー 687kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.3g

16 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 荳わかめスープ	17 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆	18 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご	19 ごはん 牛乳 豆じゃが つみれ汁	20 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁
●生揚げと豚肉のみそ炒め 生揚げ 60 しょうゆ 2 砂糖 1.5 水 10 豚肉 20 しょうゆ 0.2 酒 1 だいこん 40 たまねぎ 20 チンゲンサイ 8 しょうが 1 米油 0.7 しょうゆ 1.5 赤色辛みそ 3.5 トウバンジャン 0.2 でんぶん 0.5 水 5 ●荳わかめスープ もやし 15 にんじん 8 ねぎ 8 荳わかめ 5 しょうゆ 1.2 酒 1 塩 0.65 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイヨン 15 水 100	●ふくめ煮 鶏肉(中角) 30 うずら卵(缶) 18 いか(短冊) 8 酒 1 凍り豆腐 3 さといも 40 にんじん 20 栗(蒸し) 8 こんにやく 15 しょうゆ 5.5 砂糖 2 みりん 2 酒 1 塩 0.2 削り節・水 30 ●おひたし もやし 50 こまつな 9 しょうゆ 1.5 塩 0.2 ●納豆 納豆 30 しょうゆ 1.6 みりん 0.6 削り節・水 1.6	●マカロニのクリーム煮 マカロニ 20 鶏肉 20 たまねぎ 50 にんじん 15 ほうれんそう 9 米油 0.7 小麦粉 2 バター 2 牛乳 25 豆乳 25 脱脂粉乳 4 粉チーズ 1 塩 0.8 こしょう 0.02 水 25 ●ごぼうソテー ごぼう 25 にんじん 10 スイートコーン(ホール) 10 にんにく 0.1 米油 0.5 塩 0.25 こしょう 0.02 ●りんご 1/8個	●豆じゃが だいず 15 豚肉 15 凍り豆腐 3 じゃがいも 50 にんじん 15 こんにやく 12 米油 0.7 しょうゆ 5.8 砂糖 1.3 みりん 1 水 25 ●つみれ汁 生つみれ 20 しょうが 0.6 淡色辛みそ 0.3 酒 0.3 でんぶん 0.5 だいこん 20 はくさい 15 ねぎ 8 にんじん 8 淡色辛みそ 4.5 赤色辛みそ 1 削り節・水 110	●かつおのごまみそあえ かつお(角) 45 凍り豆腐 5 でんぶん 6 揚げ油(米油) 20 しょうが 0.9 ごま(白) 3 しょうゆ 1.7 砂糖 1.4 甘みそ 6 酒 1 水 18 ●けんちん汁 木綿豆腐 15 さといも 10 だいこん 15 にんじん 8 ごぼう 8 こまつな 7 ねぎ 5 こんにやく 8 ごま油 0.5 しょうゆ 3.5 塩 0.5 だし昆布・水 120
エネルギー 607kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 668kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 646kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 655kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 667kcal たんぱく質 28.9g

献立表の見方

※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(公財)よこはま学校食育財団
045-662-2541

24 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ ブルーんはっこう乳	●魚のカレー揚げ わかさぎ 45 でんぶん 2 米粉 1 揚げ油(米油) 0.12 カレー粉 0.2 ●こふきいも じゃがいも 60 塩 0.35 こしょう 0.01 ●ミネストローネ たまねぎ 20 トマト(缶) 20 キャベツ 15 にんじん 8 いんげん豆(手亡) 10 にんにく 0.2 マカロニ(シエル) 3 オリーブ油 0.5 しょうゆ 1.5 塩 0.75 黒こしょう 0.02 豚骨・水 100 ●ブルーんはっこう乳 200ml
エネルギー 628kcal たんぱく質 26.3g	

25 秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 煮びたし かきたま汁	●秋味ごはんの具 さげ(フレーク) 30 凍り豆腐(細) 3 ごぼう 10 にんじん 5 しめじ 5 米油 0.5 しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 1 酒 1.5 塩 0.45 水 10 ●煮びたし はくさい 60 削り節 0.6 しょうゆ 3 みりん 0.4 水 5 ●かきたま汁 鶏卵 25 絹ごし豆腐 15 ねぎ 10 こまつな 8 しょうゆ 1.5 酒 1 塩 0.65 でんぶん 1 削り節・だし昆布・水 120
エネルギー 574kcal たんぱく質 25.9g	

26 ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ	●鶏肉のトマトシチュー 鶏肉(中角) 30 ワイン(白) 0.5 チーズ(角) 2 じゃがいも 40 たまねぎ 50 トマト(缶) 20 にんじん 20 ブロッコリー 10 にんにく 0.3 米油 0.7 トマトケチャップ 8 中濃ソース 3 塩 0.7 こしょう 0.03 水 35 ●キャベツサラダ キャベツ 50 砂糖 0.9 酢 1.5 塩 0.35 黒こしょう 0.01 ●ミックスフルーツ パイン(缶) 25 みかん(缶) 25 りんご(缶) 15 砂糖 2 水 20
エネルギー 619kcal たんぱく質 22.9g	

27 麦ごはん 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) 20 凍り豆腐(細) 3 にんじん 12 しょうが 0.4 しょうゆ 2.6 砂糖 1 みりん 1.2 酒 0.9 ●みそ汁 だいこん 20 ねぎ 10 えのきたけ 5 わかめ(生) 2 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 1.5 削り節・水 120 ●大学いも さつまいも 60 揚げ油(米油) 0.5 ごま(黒) 0.6 しょうゆ 6 砂糖 6 水 6
エネルギー 691kcal たんぱく質 22.9g	

30 麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ぶどう豆 沢煮あん	●あじのあんかけ あじ 50 でんぶん 2 米粉 1 揚げ油(米油) 2.8 しょうゆ 2.3 砂糖 1 みりん 0.3 水 10 ●ぶどう豆 だいず 16 切り昆布 0.2 しょうゆ 1 砂糖 4.5 塩 0.1 水 5 ●沢煮あん 豚肉(細) 5 だいこん 12 にんじん 9 みずな 8 ねぎ 8 えのきたけ 5 しょうが 0.3 しょうゆ 1.5 塩 0.6 でんぶん 0.5 削り節・だし昆布・水 120
エネルギー 668kcal たんぱく質 29.1g	

すききらいしないで何でも食べよう

給食には、毎日いろいろな食べ物が使われています。

おもにエネルギーのもとになるごはんやパンなどの黄の食べ物。

おもに体をつくるもとになる魚や肉、乳製品、豆製品などの赤の食べ物。

おもに体の調子を整える野菜や果物、きのこなどの緑の食べ物です。

この3つのグループの食べ物をそろえて食べると、栄養のバランスがよくなります。

すききらいしないで食べることは、じょうぶな体を作るために大切なことです。

参考資料: バランスイ〜ナワーク

11月は、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。

横浜市では、学校給食への市内農産物の供給をすすめ、食育を推進しています。

「AZUMA風だいこんスープ」には、市内産のだいこんとキャベツを使用します。

はま菜ちゃん

はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農産物のPRキャラクターです。

好き嫌いなく食べることの大切さ…好き嫌いしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる



が つ
ち ざん し ょ う
げ っ か ん

11月は、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」をしています。

横浜市では、学校給食への市内農産物の供給を増やすため、食育を推進しています。

「A Z U M A 風だいこんスープ」には、市内産のだいこんとキャベツを使用します。

はま菜ちゃん



はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農畜産物のPRキャラクターです。