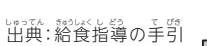


好き嫌いなく食べることの大切さ…好き嫌いしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる



食に関する
指導のねらい

係や当番に進んで協力…自分の仕事を進んで行い、力を合わせて準備や後片付けをすることができる

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

給食費に関するご案内

11月期の口座振替は11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

(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>

バランススイーナ

●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
045-662-2541

月

火

1 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	油揚げ	5
まぐろ水煮(フレーク)	20	だいこん	25
凍り豆腐(細)	3	ねぎ	10
にんじん	10	こまつな	8
しょうが	0.4	淡色辛みそ	5.5
しょうゆ	1.8	赤色辛みそ	1.5
砂糖	0.9	かたくちいわし水	110
みりん	1		
酒	0.9	●大学いも	
		揚げ油(米油)	60
		こまつな	0.5
		しょうゆ	0.6
		砂糖	6
		水	6

エネルギー 669kcal たんぱく質 24.0g

水

2 ごはん 牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
つみれ汁 みかん

●牛肉と切干しだいこんの煮物		●つみれ汁	
牛肉	30	生つみれ	15
にんじん	10	しょうが	0.6
こまつな	9	淡色辛みそ	0.3
切干しだいこん	8	酒	0.3
こま(白)	2	でんぶん	0.5
米油	0.5	だいこん	20
しょうゆ	5.5	はくさい	15
砂糖	1	ねぎ	10
みりん	2	にんじん	8
塩	0.1	淡色辛みそ	5
水	5	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110
		●みかん	1個

エネルギー 630kcal たんぱく質 23.0g

金

4 はいがパン 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	35	キャベツ	50
ワイン(白)	0.5	砂糖	0.6
じゃがいも	50	酢	1.5
たまねぎ	50	塩	0.35
トマト(缶)	20	黒こしょう	0.01
にんじん	20		
にんにく	0.3	●ミックスフルーツ	
米油	0.7	パイン(缶)	25
トマトチャップ	8	みかん(缶)	25
中濃ソース	3	りんご(缶)	20
塩	0.7	砂糖	2
こしょう	0.03	水	20
水	35		

エネルギー 600kcal たんぱく質 27.3g

木

7 麦ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
魚のカレー揚げ 呉汁

●ひじきごはんの具		●魚のカレー揚げ	
油揚げ	5	スマルト	45
凍り豆腐(細)	3	でんぶん	2
にんじん	10	米粉	1
ひじき	2	揚げ油(米油)	
こま(白)	2	塩	0.12
米油	0.5	カレー粉	0.2
しょうゆ	3.5		
砂糖	1.3	●呉汁	
みりん	0.5	だいず(水煮)	22
削り節・水	10	油揚げ	5
		だいこん	20
		ねぎ	10
		にんじん	5
		ごぼう	8
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 624kcal たんぱく質 27.5g

8 ごはん 牛乳
ふくめ煮 おひたし
のりのつくだ煮

●ふくめ煮		●おひたし	
鶏肉(中角)	30	キャベツ	50
うずら卵(缶)	18	削り節	0.5
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
さといも	35	塩	0.1
ごぼう	15		
にんじん	8	●のりのつくだ煮	
こんにゃく	10	きざみのり	1.5
しょうゆ	5	しょうゆ	2.5
砂糖	1.5	みりん	0.1
みりん	1.5	みりん	2.5
酒	1	削り節・水	15
塩	0.1		
削り節・水	30		

エネルギー 611kcal たんぱく質 26.8g

9 はいがごはん 牛乳
秋味ごはんの具
揚げだいず 沢煮椀

●秋味ごはんの具		●揚げだいず	
さけ(フレーク)	30	だいず	16
栗(蒸し)	15	でんぶん	3
にんじん	10	揚げ油(米油)	
ごぼう	10	塩	0.15
しめじ	5		
米油	0.5	●沢煮椀	
しょうゆ	2	豚肉(細)	10
砂糖	1	だいこん	15
みりん	1	にんじん	10
酒	1.5	ねぎ	10
塩	0.4	みずな	8
水	10	しょうが	0.3
		しょうゆ	1.5
		塩	0.65
		でんぶん	0.5
		削り節・水	120

エネルギー 623kcal たんぱく質 27.9g

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	ベーコン	5
鶏肉	20	ごぼう	25
たまねぎ	45	にんじん	10
にんじん	15	スイートコーン(ホール)	10
ほうれんそう	5	にんにく	0.1
米油	0.7	米油	0.5
小麦粉	2	塩	0.15
バター	2	こしょう	0.02
牛乳	25		
豆腐	25	●りんご	1/8個
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 626kcal たんぱく質 27.3g

11 麦ごはん 牛乳
肉そぼろ ごまじょうゆあえ
のっぺい汁

●肉そぼろ		●のっぺい汁	
豚肉(ひき)	35	鶏肉	10
乾燥大豆(粒)	3.5	さといも	15
にんじん	15	だいこん	20
しょうが	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	2	にんじん	8
砂糖	4	しめじ	5
みりん	1	しょうゆ	3
酒	1	塩	0.4
		でんぶん	1
		削り節・水	110

エネルギー 602kcal たんぱく質 25.9g

14 ごはん 牛乳 はくさいの中華炒め
はま菜ちゃん肉だんごスープ(ごま入り肉だんご)
グレープゼリー

●はくさいの中華炒め		●はま菜ちゃん肉だんご スープ(ごま入り肉だんご)	
豚肉	20	豚肉(ひき)	25
はくさい	45	淡色辛みそ	1
にんじん	10	酒	1
ねぎ	10	しょうが	0.2
はるさめ	4	こま(白)	1
ごま油	0.5	でんぶん	1
しょうゆ	1.3	たまねぎ	20
塩	0.4	にんじん	10
黒こしょう	0.01	こまつな	9
でんぶん	0.4	しめじ	5
水	1	塩	0.8
		しょうゆ	0.5
		こしょう	0.01
		チキンブイヨン	20
		水	100

●グレープゼリー 50

エネルギー 582kcal たんぱく質 22.3g

15 麦ごはん 牛乳
ほっけのあんかけ
きんぴら みそ汁

●ほっけのあんかけ		●きんぴら	
真ほっけ	50	しょうゆ	2
でんぶん	2	みりん	1
米粉	1	酒	0.5
揚げ油(米油)	1	水	1
しょうゆ	2.8	●みそ汁	
砂糖	2	油揚げ	5
みりん	1	さつまいも	15
でんぶん	0.3	はくさい	20
水	10	しめじ	5
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.5g

16 食パン 牛乳
チリコンカーン
野菜ソテー みかん

●チリコンカーン		●野菜ソテー	
豚肉(ひき)	25	キャベツ	30
だいず	17	たまねぎ	15
米油	50	スイートコーン(ホール)	15
トマト(缶)	30	にんにく	0.1
にんじん	15	米油	0.5
マカロニ(シェル)	8	しょうゆ	0.2
小麦粉	1.5	塩	0.25
トマトケチャップ	5	こしょう	0.02
中濃ソース	2	●みかん	1個
しょうゆ	1.1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.2		
水	12		

エネルギー 589kcal たんぱく質 27.8g

17 ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
からししょうゆあえ

●生揚げのそぼろ煮		●からししょうゆあえ	
生揚げ	60	もやし	45
しょうゆ	4	にんじん	5
砂糖	3	しょうゆ	1.2
水	10	塩	0.15
		からし	0.05
●豚肉(ひき)			
じゃがいも	15		
たまねぎ	50		
にんじん	15		
こまつな	7		
しょうが	0.3		
米油	0.7		
しょうゆ	4		
みりん	1		
でんぶん	1.2		
削り節・水	20		

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g

18 コッペパン りんごジャム 牛乳
魚フライ
野菜のスープ煮

●りんごジャム	15	●野菜のスープ煮	
●魚フライ		豚肉(厚)	20
メルルーフライ	80	じゃがいも	40
揚げ油(米油)		たまねぎ	40
中濃ソース	1.5	キャベツ	40
ウスターソース	1.5	かぶ	10
		にんじん	10
		ブロッコリー	10
		しょうゆ	0.5
		塩	0.9
		こしょう	0.02
		豚ガラスープ	15
		水	55

エネルギー 631kcal たんぱく質 31.3g

21 はいがごはん チキンカレー
ごま酢あえ ブルーンはっこう乳

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	25	もやし	45
じゃがいも	50	にんじん	3
たまねぎ	60	こま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	1.8
トマト(缶)	10	砂糖	1
しょうが	0.2	酢	2
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7	●ブルーンはっこう乳	
小麦粉	8	200ml	
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 691kcal たんぱく質 23.0g

22 ロールパン 牛乳
変わり五目豆
卵スープ

●変わり五目豆		●卵スープ	
だいず	17	鶏卵	20
豚肉	15	たまねぎ	20
凍り豆腐	3	にんじん	8
じゃがいも	45	こまつな	8
揚げ油(米油)		スイートコーン(ホール)	10
にんじん	15	しょうゆ	0.5
ピーマン	5	酒	0.5
こんにゃく	10	塩	0.8
米油	0.5	こしょう	0.02
しょうゆ	5.5	でんぶん	1
砂糖	2	チキンブイヨン	15
みりん	1	水	95
水	25		

エネルギー 601kcal たんぱく質 28.0g

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。
今月は、神奈川県 郷土料理である「けんちん汁」に市内産のだいこんを使用しています。

28 はいがごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華あえ
ラフランスゼリー

●麻婆豆腐		●中華あえ	
木綿豆腐	120	だいこん	45
豚肉(ひき)	20	にんじん	5
にんじん	20	こま(白)	2
ねぎ	15	しょうゆ	2.2
しょうが	1	砂糖	1
にんにく	0.1	酢	2.2
米油	0.7	塩	0.1
トマトケチャップ	2	こま油	0.2
しょうゆ	2	●ラフランスゼリー	60
砂糖	0.8		
淡色辛みそ	2		
赤色辛みそ	3		
テンパンジャン	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 644kcal たんぱく質 26.6g

29 チーズパン 牛乳
鶏肉とこまつなのスパゲティ
ミックスビーンズソテー みかん

●鶏肉とこまつなの スパゲティ		●ミックスビーンズソテー	
スパゲティ	35	ミックスビーンズ(冷)	15
鶏肉	20	ベーコン	3
ワイン(白)	1	キャベツ	20
たまねぎ	40	スイートコーン(ホール)	15
こまつな	15	にんにく	0.1
しめじ	7	米油	0.5
にんにく	0.5	カレー粉	0.2
オリーブ油	0.7	ウスターソース	1
しょうゆ	1.5	塩	0.2
塩	0.9	●みかん	1個
黒こしょう	0.02		
輪とうがらし	0.01		

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.8g

30 麦ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁 焼きのり

●かつおのごまみそあえ		●けんちん汁	
かつお(角)	50	木綿豆腐	20
凍り豆腐	5	さといも	15
でんぶん	6	だいこん(横浜)	20
揚げ油(米油)		ねぎ	10
こま(白)	3	こまつな	9
しょうが	0.9	にんじん	8
しょうゆ	1.7	ごぼう	8
砂糖	1.4	こんにゃく	8
甘みそ	6	こま油	0.5
酒	1	しょうゆ	3.6
水	18	塩	0.5
		だし昆布・水	120

●焼きのり 1/12切5枚

エネルギー 658kcal たんぱく質 31.0g

係や当番に進んで協力しましょう

給食当番

- ☐身支度を整えて、丁寧に盛り付けましょう。
- ☐サンプルの量を確認して盛り付けましょう。

給食当番以外のひと

- ☐教室の空気入れ替えや机の上を片付けて環境を整えましょう。
- ☐石けんで手を洗い、静かに待ちましょう。



出典：給食指導の手引

食に関する
指導のねらい

係や当番に進んで協力…自分の仕事を進んで行い、力を合わせて準備や後片付けをすることができる

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

給食費に関するご案内

11月期の口座振替は11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

(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>

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、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

045-662-2541

月

火

1

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	ベーコン	5
鶏肉	20	ごぼう	25
たまねぎ	45	にんじん	10
にんじん	15	スイートコーン(ホール)	10
ほうれんそう	5	にんにく	0.1
米油	0.7	米油	0.5
小麦粉	2	塩	0.15
バター	2	こしょう	0.02
牛乳	25	●りんご	1/8個
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 626kcal たんぱく質 27.3g

水

2

麦ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
魚のカレー揚げ 呉汁

●ひじきごはんの具		●魚のカレー揚げ	
油揚げ	5	スマルト	45
凍り豆腐(細)	3	でんぶん	2
にんじん	10	米粉	1
ひじき	2	揚げ油(米油)	0.12
ごま(白)	2	カレー粉	0.2
米油	0.5		
しょうゆ	3.5		
砂糖	1.3	●呉汁	
みりん	0.5	だいず(水煮)	22
削り節・水	10	油揚げ	5
		だいこん	20
		ねぎ	10
		にんじん	5
		ごぼう	8
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 624kcal たんぱく質 27.5g

金

4

ごはん 牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
つみれ汁 みかん

●牛肉と切干しだいこんの煮物		●つみれ汁	
牛肉	30	生つみれ	15
にんじん	10	しょうが	0.6
ごまつな	9	淡色辛みそ	0.3
切干しだいこん	8	酒	0.3
ごま(白)	2	でんぶん	0.5
米油	0.5	だいこん	20
しょうゆ	5.5	はくさい	15
砂糖	5.2	ねぎ	10
みりん	1	にんじん	8
塩	0.1	淡色辛みそ	5
水	5	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 630kcal たんぱく質 23.0g

木

よこはま学校食育財団主催
親子料理教室のご案内チリコンカーン
を作ろう

給食の人気メニュー

●開催日 12月10日(土)

●会場 横浜市技能文化会館

※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。

よこはま学校食育財団 食育ひろば 検索



7

はいがパン 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	35	キャベツ	50
ワイン(白)	0.5	砂糖	0.6
じゃがいも	50	酢	1.5
たまねぎ	50	塩	0.35
トマト(缶)	20	黒こしょう	0.01
にんじん	20		
にんにく	0.3	●ミックスフルーツ	
米油	0.7	パイン(缶)	25
トマトケチャップ	8	みかん(缶)	25
中濃ソース	3	りんご(缶)	20
塩	0.7	砂糖	2
こしょう	0.03	水	20
水	35		

エネルギー 600kcal たんぱく質 27.3g

8

ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
からししょうゆあえ

●生揚げのそぼろ煮		●からししょうゆあえ	
生揚げ	60	もやし	45
しょうゆ	4	にんじん	5
砂糖	3	しょうゆ	1.2
水	10	塩	0.15
豚肉(ひき)	15	からし	0.05
じゃがいも	45		
たまねぎ	50		
にんじん	15		
ごまつな	7		
しょうが	0.3		
米油	0.7		
しょうゆ	4		
みりん	1		
でんぶん	1.2		
削り節・水	20		

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g

9

麦ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁 焼きのり

●かつおのごまみそあえ		●けんちん汁	
かつお(角)	50	木綿豆腐	20
さといも	5	だし	15
でんぶん	6	だいこん(横浜)	20
揚げ油(米油)	6	ねぎ	10
ごま(白)	3	ごまつな	9
しょうが	0.9	にんじん	8
しょうゆ	1.7	ごぼう	8
砂糖	1.4	ごんにやく	8
甘みそ	6	ごま油	0.5
酒	1	しょうゆ	3.6
水	18	塩	0.5
		だし昆布・水	120

エネルギー 658kcal たんぱく質 31.0g

10

はいがごはん チキンカレー
ごま酢あえ
ブルーンはっこう乳

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	25	もやし	45
じゃがいも	50	にんじん	3
たまねぎ	60	ごま(白)	3
トマト(缶)	20	しょうゆ	1.8
にんじん	10	砂糖	1
しょうが	0.2	酢	2
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7		
小麦粉	8	●ブルーンはっこう乳	
マーガリン	7	200ml	
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 691kcal たんぱく質 23.0g

11

食パン 牛乳
チリコンカーン
野菜ソテー みかん

●チリコンカーン		●野菜ソテー	
豚肉(ひき)	25	キャベツ	30
だいず	17	たまねぎ	15
たまねぎ	50	スイートコーン(ホール)	15
トマト(缶)	30	にんにく	0.1
にんじん	15	米油	0.5
にんにく	0.3	しょうゆ	0.2
マカロニ(シェル)	8	塩	0.25
米油	0.7	こしょう	0.02
小麦粉	1.5	●みかん	1個
トマトケチャップ	5		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1.1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.2		
水	12		

エネルギー 589kcal たんぱく質 27.8g

14

ごはん 牛乳
ふくめ煮 おひたし
のりのつくだ煮

●ふくめ煮		●おひたし	
鶏肉(中角)	30	キャベツ	50
うずら卵(缶)	18	削り節	0.5
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
さといも	35	塩	0.1
ごぼう	15		
にんじん	8	●のりのつくだ煮	
ごんにやく	10	きざみのり	1.5
しょうゆ	5	しょうゆ	2.5
砂糖	1.5	砂糖	0.1
みりん	1.5	みりん	2.5
酒	1	削り節・水	15
塩	0.1		
削り節・水	30		

エネルギー 611kcal たんぱく質 26.8g

15

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	キャベツ	5
まぐろ水煮(フレーク)	20	だいこん	25
凍り豆腐(細)	3	ねぎ	10
にんじん	10	ごまつな	8
しょうが	0.4	淡色辛みそ	5.5
しょうゆ	1.8	赤色辛みそ	1.5
砂糖	0.9	かたくちいわし・水	110
みりん	1		
酒	0.9	●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 669kcal たんぱく質 24.0g

16

ごはん 牛乳
さばのみそ煮
磯香あえ 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	ごまつな	9
砂糖	3.5	えのきたけ	5
淡色辛みそ	3	しょうゆ	0.4
赤色辛みそ	2	塩	0.8
みりん	1.8	削り節・だし昆布・水	125
酒	1		
水	10		
●磯香あえ			
キャベツ	50		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	2		
塩	0.1		

エネルギー 606kcal たんぱく質 28.2g

17

ごはん 牛乳 はくさいの中華炒め
はま菜ちゃん肉だんごスープ(にま入り肉だんご)
グレープゼリー

●はくさいの中華炒め		●はま菜ちゃん肉だんご	
豚肉	20	スープ(にま入り肉だんご)	
はくさい	45	豚肉(ひき)	25
にんじん	10	淡色辛みそ	1
ねぎ	10	酒	1
はるさめ	4	しょうゆ	0.2
ごま油	0.5	しょうゆ	1
しょうゆ	1.3	たまねぎ	20
塩	0.4	にんじん	10
黒こしょう	0.01	ごまつな	9
でんぶん	0.4	しめじ	5
水	1	塩	0.8
		しょうゆ	0.5
		こしょう	0.01
		チキンブイヨン	20
		水	100
		●グレープゼリー	50

エネルギー 582kcal たんぱく質 22.3g

18

麦ごはん 牛乳
ほっけのあんかけ
きんぴら みそ汁

●ほっけのあんかけ		●きんぴら	
真ほっけ	50	しょうゆ	2
でんぶん	2	砂糖	1
米粉	1	みりん	0.5
揚げ油(米油)	1	酒	0.5
しょうゆ	2.8	水	1
砂糖	2	●みそ汁	
みりん	1	油揚げ	5
でんぶん	0.3	さつまいも	15
水	10	はくさい	20
		しめじ	5
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.5g

21

コッペパン りんごジャム 牛乳
魚フライ
野菜のスープ煮

●りんごジャム		●野菜のスープ煮	
豚肉(厚)	15	鶏卵	20
●魚フライ		じゃがいも	40
メルルーサフライ	80	たまねぎ	40
揚げ油(米油)	80	キャベツ	40
中濃ソース	1.5	かぶ	10
ウスターソース	1.5	にんじん	10
		ブロッコリー	10
		しょうゆ	0.5
		酒	0.9
		塩	0.02
		こしょう	0.02
		豚ガラスープ	15
		水	55

エネルギー 631kcal たんぱく質 31.3g

22

麦ごはん 牛乳
親子丼の具
みそ汁 かき

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	45	じゃがいも	20
鶏肉	20	キャベツ	9
凍り豆腐(細)	3	ごまつな	20
たまねぎ	45	淡色辛みそ	5.5
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	1.4		
みりん	1	●かき	1/6個
酒	1		
塩	0.25		
削り節・水	7		

エネルギー 600kcal たんぱく質 26.6g

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。

今月は、神奈川県 郷土料理である「けんちん汁」に市内産のだいこんを使用しています。



28

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
卵スープ

●変わり五目豆		●卵スープ	
だいず	17	鶏卵	20
豚肉	15	たまねぎ	20
凍り豆腐	3	にんじん	8
じゃがいも	45	ごまつな	8
揚げ油(米油)	45	スイートコーン(ホール)	10
にんじん	15	しょうゆ	0.5
ピーマン	5	酒	0.5
ごんにやく	10	塩	0.8
米油	0.5	こしょう	0.02
しょうゆ	5.5	でんぶん	1
砂糖	2	チキンブイヨン	15
みりん	1	水	95
水	25		

エネルギー 601kcal たんぱく質 28.0g

29

はいがごはん 牛乳
秋味ごはんの具
揚げだいず 沢煮椀

●秋味ごはんの具		●揚げだいず	
さけ(フレーク)	30	だいず	16
栗(蒸し)	15	でんぶん	3
にんじん	10	揚げ油(米油)	0.15
ごぼう	10	塩	
しめじ	5		
米油	0.5	●沢煮椀	
しょうゆ	2	だいこん	10
砂糖	1	にんじん	15
みりん	1	ねぎ	10
酒	1.5	みずな	8
塩	0.4	しょうが	0.3
水	10	しょうゆ	1.5
		塩	0.65
		でんぶん	0.5
		削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 623kcal たんぱく質 27.9g

食に関する
指導のねらい

係や当番に進んで協力…自分の仕事を進んで行い、力を合わせて準備や後片付けをすることができる

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

給食費に関するご案内

11月期の口座振替は11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

(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>

バランススイーナ

●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

045-662-2541

月

火

1 麦ごはん 牛乳
親子丼の具
みそ汁 かき

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	45	じゃがいも	20
鶏肉	20	キャベツ	20
凍り豆腐(細)	3	こまつな	9
たまねぎ	45	淡色辛みそ	5.5
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	1.4	●かき	1/6個
みりん	1		
酒	1		
塩	0.25		
削り節・水	7		

エネルギー 600kcal たんぱく質 26.6 g

水

2 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	ベーコン	5
鶏肉	20	ごぼう	25
たまねぎ	45	にんじん	10
にんじん	15	スイートコーン(ホール)	10
ほうれんそう	5	にんにく	0.1
米油	0.7	米油	0.5
小麦粉	2	塩	0.15
バター	2	こしょう	0.02
牛乳	25	●りんご	1/8個
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 626kcal たんぱく質 27.3 g

金

4 ごはん 牛乳 はくさいの中華炒め
はま菜ちゃんの肉だんごスープ(ごま入り肉だんご)
グレープゼリー

●はくさいの中華炒め		●はま菜ちゃんの肉だんご	
豚肉	20	スープ(ごま入り肉だんご)	25
はくさい	45	豚肉(ひき)	1
にんじん	10	淡色辛みそ	1
ねぎ	10	酒	1
はるさめ	4	しょうが	0.2
ごま油	0.5	ごま(白)	1
しょうゆ	1.3	でんぶん	1
塩	0.4	たまねぎ	20
黒こしょう	0.01	にんじん	10
でんぶん	0.4	ごまつな	9
水	1	しめじ	5
		塩	0.8
		しょうゆ	0.5
		こしょう	0.01
		チキンブイヨン	20
		水	100

エネルギー 582kcal たんぱく質 22.3 g

木

よこはま学校食育財団主催
親子料理教室のご案内
給食の人気メニュー

チリコンカンを作ろう

●開催日 12月10日(土)
●会場 横浜市技能文化会館
※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。

よこはま学校食育財団 食育ひろば 検索

7 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	油揚げ	5
まぐろ水煮(フレーク)	20	だいご	25
凍り豆腐(細)	3	ねぎ	10
にんじん	10	こまつな	8
しょうが	0.4	淡色辛みそ	5.5
しょうゆ	1.8	赤色辛みそ	1.5
砂糖	0.9	かたくちいゆし・水	110
みりん	1	●大学いも	
酒	0.9	さつまいも	60
		揚げ油(米油)	
		ごま(黒)	0.5
		しょうゆ	0.6
		砂糖	6
		水	6

エネルギー 669kcal たんぱく質 24.0 g

8 食パン 牛乳
チリコンカン
野菜ソテー みかん

●チリコンカン		●野菜ソテー	
豚肉(ひき)	25	キャベツ	30
だいご	17	たまねぎ	15
たまねぎ	50	スイートコーン(ホール)	15
トマト(缶)	30	にんにく	0.1
にんじん	15	米油	0.5
にんにく	0.3	しょうゆ	0.2
マカロニ(シェリ)	8	塩	0.25
米油	0.7	こしょう	0.02
小麦粉	1.5	●みかん	1個
トマトケチャップ	5		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1.1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.2		
水	12		

エネルギー 589kcal たんぱく質 27.8 g

9 麦ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
魚のカレー揚げ 具汁

●ひじきごはんの具		●魚のカレー揚げ	
油揚げ	5	スマルト	45
凍り豆腐(細)	3	でんぶん	2
にんじん	10	米粉	1
ひじき	2	揚げ油(米油)	1
ごま(白)	2	塩	0.12
米油	0.5	カレー粉	0.2
しょうゆ	3.5	●具汁	
砂糖	1.3	だいご(水煮)	22
みりん	0.5	油揚げ	5
削り節・水	10	だいご	20
		ねぎ	10
		にんじん	5
		ごぼう	8
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 624kcal たんぱく質 27.5 g

10 麦ごはん 牛乳
ほっけのあんかけ
きんぴら みそ汁

●ほっけのあんかけ		しょうゆ	2
真ほっけ	50	砂糖	1
でんぶん	2	みりん	0.5
米粉	1	酒	0.5
揚げ油(米油)	1	水	1
しょうゆ	2.8	●みそ汁	
砂糖	2	油揚げ	5
みりん	1	さつまいも	15
でんぶん	0.3	しめじ	20
水	10	はくさい	5
●きんぴら		淡色辛みそ	5.5
ごぼう	20	赤色辛みそ	2
にんじん	10	削り節・水	110
つきこんにやく	10		
ごま(白)	2		
ごま油	0.5		

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.5 g

11 はいがごはん チキンカレー
ごま酢あえ ブルーンはっこう乳

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	25	もやし	45
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	1.8
トマト(缶)	10	砂糖	1
しょうが	0.2	酢	2
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7	●ブルーンはっこう乳	
小麦粉	8	200ml	
マーガリン	1		
カレー粉	7		
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 691kcal たんぱく質 23.0 g

14 ロールパン 牛乳
変わり五目豆
卵スープ

●変わり五目豆		●卵スープ	
だいご	17	鶏卵	20
豚肉	15	たまねぎ	20
凍り豆腐	3	にんじん	8
じゃがいも	45	こまつな	8
揚げ油(米油)	15	スイートコーン(ホール)	10
にんじん	5	しょうゆ	0.5
ピーマン	10	酒	0.5
こんにやく	10	しょうゆ	0.8
米油	0.5	こしょう	0.02
しょうゆ	5.5	でんぶん	1
砂糖	2	チキンブイヨン	15
みりん	1	水	95
水	25		

エネルギー 601kcal たんぱく質 28.0 g

15 麦ごはん 牛乳
肉そぼろ ごまじょうゆあえ
のっぺい汁

●肉そぼろ		●のっぺい汁	
豚肉(ひき)	35	鶏肉	10
乾燥大豆(粒)	3.5	さといも	15
にんじん	15	だいご	20
しょうが	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	4	にんじん	8
砂糖	2	かぶ	5
みりん	1	しょうゆ	3
酒	1	塩	0.4
●ごまじょうゆあえ		でんぶん	1
もやし	45	削り節・水	110
こまつな	9		
ごま(白)	3		
しょうゆ	1.2		
塩	0.2		

エネルギー 602kcal たんぱく質 25.9 g

16 麦ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁 焼きのり

●かつおのごまみそあえ		●けんちん汁	
かつお(角)	50	木綿豆腐	20
凍り豆腐	5	さといも	15
でんぶん	6	だいご(横浜)	20
揚げ油(米油)	6	だいご	10
ごま(白)	3	こまつな	9
しょうが	0.9	にんじん	8
しょうゆ	1.7	ごぼう	8
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	3.6
水	18	塩	0.5
●焼きのり		だし昆布・水	120

エネルギー 658kcal たんぱく質 31.0 g

17 ごはん 牛乳
さばのみそ煮 磯香あえ 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	0.4
赤色辛みそ	2	塩	0.8
みりん	1.8	削り節・だし昆布・水	125
酒	1		
水	10		
●磯香あえ			
キャベツ	50		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	2		
塩	0.1		

エネルギー 606kcal たんぱく質 28.2 g

18 チーズパン 牛乳
鶏肉とこまつなスパゲティ
ミックスビーンズソテー みかん

●鶏肉とこまつな スパゲティ		●ミックスビーンズソテー	
スパゲティ	35	ミックスビーンズ(冷)	15
鶏肉	20	ベーコン	3
ワイン(白)	1	キャベツ	20
たまねぎ	40	スイートコーン(ホール)	15
こまつな	15	にんにく	0.1
しめじ	7	米油	0.5
にんにく	0.5	カレー粉	0.2
オリーブ油	0.7	ウスターソース	1
しょうゆ	1.5	塩	0.2
塩	0.9	●みかん	1個
黒こしょう	0.02		
輪とうがらし	0.01		

エネルギー 603kcal たんぱく質 27.8 g

21 はいがごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華あえ
ラフランスゼリー

●麻婆豆腐		●中華あえ	
木綿豆腐	120	だいご	45
豚肉(ひき)	20	にんじん	5
にんじん	20	ごま(白)	2
ねぎ	15	しょうゆ	2.2
しょうが	1	砂糖	1
にんにく	0.1	酢	2.2
米油	0.7	しょうゆ	0.1
トマトケチャップ	2	こま油	0.2
しょうゆ	2	●ラフランスゼリー	60
砂糖	0.8		
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 644kcal たんぱく質 26.6 g

22 コッペパン りんごジャム 牛乳
魚フライ
野菜のスープ煮

●りんごジャム		●野菜のスープ煮	
りんご	15	豚肉(厚)	20
●魚フライ		じゃがいも	40
メルルーフライ	80	たまねぎ	40
揚げ油(米油)	1.5	キャベツ	40
中濃ソース	1.5	かぶ	10
ウスターソース	1.5	にんじん	10
		ブロッコリー	10
		しょうゆ	0.5
		塩	0.9
		こしょう	0.02
		豚ガラスープ	15
		水	55

エネルギー 631kcal たんぱく質 31.3 g

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。
今月は、神奈川県 郷土料理である「けんちん汁」に市内産のだいごを使用しています。

24 ごはん 牛乳
牛肉と切干しだいごんの煮物
つみれ汁 みかん

●牛肉と切干しだいごんの煮物		●つみれ汁	
牛肉	30	生つみれ	15
にんじん	10	しょうが	0.6
こまつな	9	淡色辛みそ	0.3
切干しだいご	8	酒	0.3
ごま(白)	2	でんぶん	0.5
米油	0.5	だいご	20
しょうゆ	5.5	はくさい	15
砂糖	1	ねぎ	10
みりん	1	にんじん	8
塩	0.1	淡色辛みそ	5
水	5	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110
		●みかん	1個

エネルギー 630kcal たんぱく質 23.0 g

25 はいがパン 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	35	キャベツ	50
ワイン(白)	0.5	砂糖	0.6
じゃがいも	50	酢	1.5
たまねぎ	50	塩	0.35
トマト(缶)	20	黒こしょう	0.01
にんじん	20		
にんにく	0.3	●ミックスフルーツ	
米油	0.7	パイナップル(缶)	25
トマトケチャップ	8	みかん(缶)	25
中濃ソース	3	りんご(缶)	20
塩	0.7	砂糖	2
こしょう	0.03	水	20
水	35		

エネルギー 600kcal たんぱく質 27.3 g

28 はいがごはん 牛乳
秋味ごはんの具
揚げだいご 沢煮挽

●秋味ごはんの具		●揚げだいご	
さけ(フレーク)	30	だいご	16
栗(蒸し)	15	でんぶん	3
にんじん	10	揚げ油(米油)	
ごぼう	10	塩	0.15
しめじ	5		
米油	0.5	●沢煮挽	
しょうゆ	2	豚肉(細)	10
砂糖	1	だいご	15
みりん	1	にんじん	10
酒	1.5	ねぎ	10
塩	0.4	みずな	8
水	10	しょうが	0.3
		しょうゆ	1.5
		塩	0.65
		でんぶん	0.5
		削り節、だし昆布・水	120