

食に関する  
指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくることのできる  
元気の出る黄の食べ物……元気のでる黄の食べ物を知る

給食費に関するご案内

9月期の口座振替は9月29日(金)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

検索



## 黄の食べ物

食べ物、体の中の働きによって、  
黄、赤、緑の3つのグループに分けることが  
できます。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、  
いも類、さとう、油などがあり、元気に運動したり、  
勉強したりするためのエネルギーのもとになります。

参考: バランスイ〜ナワーク (横浜市教育委員会)



おいしい横浜

知ってますか?

## 野島海苔

金沢区では明治時代に海苔の養殖が始まりました。今は  
主に野島周辺で養殖を行っています。この辺りは川から流  
れてきた森の栄養分と海水がほどよく混ざり合い、日の光  
も良く届く浅瀬の海なので、美味しい海苔が育ちます。

9月ごろに牡蠣に付いた海苔の胞子を網につけ、海に戻して育て、11月ごろ  
から収穫します。収穫後は、洗う・抄く・乾かす等のいくつかの工程を経て、  
野島名産の美味しい海苔ができていきます。

参考文献: 横浜市HP 他

横浜の  
恵み

金

### 1 はいがごはん ギョウにゅう ぶたどんのぐ ぶどうまめ さわにわん

|       |     |            |      |
|-------|-----|------------|------|
| ●豚丼の具 |     | 砂糖         | 4    |
| 豚肉    | 45  | 塩          | 0.05 |
| たまねぎ  | 20  | 水          | 5    |
| こまつな  | 9   |            |      |
| しめじ   | 7   | ●沢庵        |      |
| しょうが  | 0.3 | 豚肉(細)      | 10   |
| しらたき  | 10  | にんじん       | 12   |
| 米油    | 0.7 | ねぎ         | 10   |
| しょうゆ  | 4.3 | ごぼう        | 8    |
| 砂糖    | 1.3 | みずな        | 7    |
| みりん   | 1.3 | えのきたけ      | 5    |
| 酒     | 1.5 | しょうが       | 0.3  |
|       |     | しょうゆ       | 1.5  |
| ●ぶどう豆 |     | 塩          | 0.6  |
| だいず   | 17  | でんぶん       | 0.5  |
| 切り昆布  | 0.2 | 削り節・だし昆布・水 | 120  |
| しょうゆ  | 0.8 |            |      |

エネルギー 633kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.2g

### 4 はいがごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なつとう

|               |     |        |     |
|---------------|-----|--------|-----|
| ●豚肉と野菜のしょうが炒め |     | ●みそ汁   |     |
| 豚肉            | 25  | 木綿豆腐   | 20  |
| たまねぎ          | 45  | ねぎ     | 10  |
| キャベツ          | 35  | しめじ    | 5   |
| こまつな          | 9   | わかめ(生) | 2   |
| にんじん          | 7   | 淡色辛みそ  | 5.5 |
| しょうが          | 1.5 | 赤色辛みそ  | 1.5 |
| 米油            | 0.7 | 削り節・水  | 110 |
| しょうゆ          | 3   |        |     |
| みりん           | 1   | ●納豆    |     |
| 塩             | 1   | 納豆     | 30  |
| 酒             | 0.1 | しょうゆ   | 1.6 |
| でんぶん          | 1   | みりん    | 0.6 |
| 水             | 1.5 | 削り節・水  | 1.6 |

エネルギー 578kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.7g

### 5 ごはん ギョウにゅう マーボーなす にらたまスープ

|         |     |          |      |
|---------|-----|----------|------|
| ●麻婆なす   |     | でんぶん     | 1.5  |
| 豚肉(ひき)  | 15  | 水        | 15   |
| 乾燥大豆(粒) | 2   |          |      |
| なす      | 55  | ●にらたまスープ |      |
| 米油      | 3   | 木綿豆腐     | 20   |
| ねぎ      | 10  | 鶏卵       | 15   |
| にんじん    | 10  | しらたき     | 5    |
| 赤ピーマン   | 5   | えのきたけ    | 5    |
| しょうが    | 0.8 | しょうゆ     | 0.9  |
| にんにく    | 0.3 | 酒        | 1    |
| 米油      | 0.5 | 塩        | 0.65 |
| しょうゆ    | 3   | 黒こしょう    | 0.02 |
| 砂糖      | 0.9 | ごま油      | 0.3  |
| 赤色辛みそ   | 1   | でんぶん     | 1    |
| テンメンジャン | 1   | チキンブイオン  | 20   |
| トウバンジャン | 0.2 | 水        | 95   |
| ごま油     | 0.2 |          |      |

エネルギー 584kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.8g

### 6 まるパン ギョウにゅう ツナペスト パスタスープ なし

|             |      |           |      |
|-------------|------|-----------|------|
| ●ツナペスト      |      | ●パスタスープ   |      |
| まぐろ油漬(フレーク) | 40   | マカロニ(シェリ) | 4    |
| たまねぎ        | 20   | 豚肉        | 10   |
| にんじん        | 10   | じゃがいも     | 20   |
| キャベツ        | 0.5  | キャベツ      | 25   |
| 砂糖          | 0.8  | たまねぎ      | 25   |
| 酢           | 2    | にんじん      | 10   |
| 塩           | 0.05 | パセリ       | 0.3  |
| こしょう        | 0.01 | 塩         | 0.85 |
|             |      | こしょう      | 0.02 |
|             |      | 豚ガラスープ    | 15   |
|             |      | 水         | 90   |
|             |      | ●なし       | 1/6個 |

エネルギー 585kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.1g

### 7 はいがごはん ギョウにゅう ビーフカレー ごまずあえ ブルーんはっこうにゅう

|          |     |            |     |
|----------|-----|------------|-----|
| ●ビーフカレー  |     | ●ごまずあえ     |     |
| 牛肉       | 20  | きゅうり       | 25  |
| じゃがいも    | 55  | 切干しだいこん    | 4   |
| たまねぎ     | 60  | ごま(白)      | 3   |
| にんじん     | 15  | しょうゆ       | 2.8 |
| しょうが     | 0.5 | 砂糖         | 1.5 |
| にんにく     | 0.3 | 酢          | 2.8 |
| 米油       | 0.7 | 塩          | 0.1 |
| 小麦粉      | 8   |            |     |
| マーガリン    | 7   | ●ブルーんはっこう乳 |     |
| カレー粉     | 1   | 200ml      |     |
| トマトケチャップ | 2   |            |     |
| 中濃ソース    | 2   |            |     |
| しょうゆ     | 2   |            |     |
| 塩        | 0.8 |            |     |
| 水        | 80  |            |     |

エネルギー 702kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.2g

### 8 むぎごはん ギョウにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる

|          |     |               |     |
|----------|-----|---------------|-----|
| ●栄養満点丼の具 |     | ●きびなごフライ      |     |
| 豚肉(ひき)   | 25  | きびなごフライ(ごまなし) | 45  |
| 乾燥大豆(粒)  | 2.5 | 揚げ油(米油)       |     |
| にんじん     | 10  |               |     |
| こまつな     | 9   | ●みそ汁          |     |
| にんにく     | 0.4 | じゃがいも         | 20  |
| しょうが     | 0.3 | たまねぎ          | 20  |
| しらたき     | 10  | キャベツ          | 20  |
| ひじき      | 2   | 淡色辛みそ         | 5.5 |
| ごま(白)    | 2   | 赤色辛みそ         | 1.5 |
| ごま油      | 0.5 | 削り節・水         | 110 |
| しょうゆ     | 3   |               |     |
| 酒        | 1   |               |     |
| 砂糖       | 0.4 |               |     |
| チキンブイオン  | 3   |               |     |
| 水        | 5   |               |     |

エネルギー 625kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.3g

### 11 ロールパン ギョウにゅう あじフライ こふきいも クリームスープ

|          |      |          |      |
|----------|------|----------|------|
| ●あじフライ   |      | ●クリームスープ |      |
| あじフィレフライ | 60   | 豚肉       | 10   |
| 揚げ油(米油)  |      | たまねぎ     | 35   |
| 中濃ソース    | 1    | にんじん     | 10   |
| ウスターソース  | 1    | こまつな     | 9    |
|          |      | 牛乳       | 20   |
| ●こふきいも   |      | 豆腐       | 20   |
| じゃがいも    | 60   | 脱脂粉乳     | 2    |
| 塩        | 0.25 | しょうゆ     | 0.7  |
| こしょう     | 0.01 | こしょう     | 0.02 |
|          |      | チキンブイオン  | 10   |
|          |      | 水        | 50   |

エネルギー 632kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.8g

### 12 むぎごはん ギョウにゅう にんじゃが からしじょうゆあえ ふりかけ

|       |     |            |      |
|-------|-----|------------|------|
| ●肉じゃが |     | ●からしじょうゆあえ |      |
| 豚肉    | 25  | もやし        | 40   |
| じゃがいも | 65  | こまつな       | 9    |
| たまねぎ  | 55  | しょうゆ       | 1.5  |
| にんじん  | 15  | からし        | 0.03 |
| しらたき  | 30  | 塩          | 0.1  |
| 米油    | 0.7 |            |      |
| しょうゆ  | 5.5 | ●ふりかけ      |      |
| 砂糖    | 2.5 | ちりめんじゃこ    | 3    |
| みりん   | 1   | ごま(白)      | 2    |
| 酒     | 1.5 | 塩          | 0.1  |
| 塩     | 0.1 |            |      |
| 水     | 5   |            |      |

エネルギー 596kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.0g

### 13 くるパン ギョウにゅう こめコシチュー コーンサラダ

|         |      |              |      |
|---------|------|--------------|------|
| ●米粉シチュー |      | ●コーンサラダ      |      |
| 鶏肉      | 20   | キャベツ         | 40   |
| じゃがいも   | 40   | スイートコーン(ホール) | 10   |
| たまねぎ    | 50   | きゅうり         | 10   |
| にんじん    | 15   | 米サラダ油        | 4    |
| こまつな    | 9    | 砂糖           | 0.3  |
| 米油      | 0.7  | 酢            | 2    |
| 牛乳      | 30   | 塩            | 0.3  |
| 豆腐      | 30   | こしょう         | 0.02 |
| 脱脂粉乳    | 5    | からし          | 0.03 |
| 塩       | 0.8  |              |      |
| こしょう    | 0.02 |              |      |
| 米粉      | 3    |              |      |
| 水       | 20   |              |      |

エネルギー 615kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.9g

### 14 ごはん ギョウにゅう はまなちゃんあまみそやさいいため かきたまじる

|                              |     |            |     |
|------------------------------|-----|------------|-----|
| ●はまなちゃん<br>料理コンクール<br>入選作品です |     | ●かきたま汁     |     |
| 野菜炒め                         |     | 鶏肉         | 15  |
| 豚肉                           | 40  | こまつな       | 9   |
| 油揚げ                          | 5   | ねぎ         | 8   |
| じゃがいも                        | 30  | えのきたけ      | 5   |
| にんじん                         | 40  | しょうゆ       | 0.5 |
| なす                           | 10  | 酒          | 1   |
| ピーマン                         | 8   | 塩          | 0.7 |
| ねぎ                           | 5   | でんぶん       | 1   |
| しょうが                         | 1   | 削り節・だし昆布・水 | 120 |
| 米油                           | 0.7 |            |     |
| しょうゆ                         | 2   |            |     |
| 砂糖                           | 1.8 |            |     |
| 淡色辛みそ                        | 6.5 |            |     |
| 酒                            | 1   |            |     |
| でんぶん                         | 1   |            |     |
| 水                            | 4   |            |     |

エネルギー 591kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.8g

### 15 はいがパン ギョウにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ れいどうパイナップル

|              |      |           |      |
|--------------|------|-----------|------|
| ●カレービーンズシチュー |      | ●キャベツサラダ  |      |
| 豚肉           | 20   | キャベツ      | 40   |
| だいず          | 17   | 砂糖        | 0.8  |
| チーズ(角)       | 3    | 酢         | 1.3  |
| じゃがいも        | 40   | 塩         | 0.3  |
| たまねぎ         | 50   | 黒こしょう     | 0.01 |
| にんじん         | 10   |           |      |
| にんにく         | 0.1  | ●冷凍パイナップル | 40   |
| 米油           | 0.7  |           |      |
| 小麦粉          | 2.5  |           |      |
| マーガリン        | 2.5  |           |      |
| カレー粉         | 0.7  |           |      |
| トマトケチャップ     | 1    |           |      |
| 中濃ソース        | 2    |           |      |
| しょうゆ         | 1    |           |      |
| 塩            | 0.55 |           |      |
| 水            | 50   |           |      |

エネルギー 608kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.2g

●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

### 19 ごはん ギョウにゅう にざかな いそかあえ みそしる

|      |     |       |     |
|------|-----|-------|-----|
| ●煮魚  |     | ●みそ汁  |     |
| さば   | 50  | 油揚げ   | 5   |
| しょうが | 1.5 | じゃがいも | 20  |
| しょうゆ | 3   | たまねぎ  | 20  |
| 砂糖   | 2.5 | こまつな  | 9   |
| 酢    | 1.5 | 淡色辛みそ | 5.5 |
| 酒    | 2   | 赤色辛みそ | 1.5 |
| 水    | 5.5 | 削り節・水 | 110 |

|       |      |  |  |
|-------|------|--|--|
| ●磯香あえ |      |  |  |
| キャベツ  | 45   |  |  |
| きざみのり | 0.3  |  |  |
| しょうゆ  | 1.5  |  |  |
| 塩     | 0.15 |  |  |

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

### 20 ごはん ギョウにゅう にんじんごはんのく ちくわのてりに こじる

|            |     |         |     |
|------------|-----|---------|-----|
| ●にんじんごはんの具 |     | ●具汁     |     |
| にんじん       | 40  | だいず(水煮) | 22  |
| 油揚げ        | 5   | 木綿豆腐    | 20  |
| ごま(白)      | 2   | だいこん    | 15  |
| しょうゆ       | 2   | ねぎ      | 10  |
| 砂糖         | 1.2 | こまつな    | 9   |
| みりん        | 0.6 | 淡色辛みそ   | 6   |
| 塩          | 0.3 | 赤色辛みそ   | 2   |
| 削り節・水      | 10  | 削り節・水   | 110 |

|          |     |  |  |
|----------|-----|--|--|
| ●ちくわのてり煮 |     |  |  |
| ちくわ      | 51  |  |  |
| しょうが     | 0.2 |  |  |
| しょうゆ     | 1.6 |  |  |
| 砂糖       | 1.6 |  |  |
| みりん      | 0.8 |  |  |
| 酒        | 0.5 |  |  |
| 水        | 7   |  |  |

エネルギー 586kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.3g

### 21 チーズパン ギョウにゅう コロケ やさいのスープに ミックスフルーツ

|          |      |           |    |
|----------|------|-----------|----|
| ●コロケ     |      | ●ミックスフルーツ |    |
| コロケ      | 80   | 黄桃(缶)     | 25 |
| 揚げ油(米油)  |      | パイナップル(缶) | 25 |
| 中濃ソース    | 1    | ぶどう(缶)    | 15 |
| ウスターソース  | 1    | 砂糖        | 2  |
|          |      | 水         | 20 |
| ●野菜のスープ煮 |      |           |    |
| 豚肉       | 15   |           |    |
| じゃがいも    | 40   |           |    |
| たまねぎ     | 50   |           |    |
| キャベツ     | 20   |           |    |
| にんじん     | 10   |           |    |
| パセリ      | 0.3  |           |    |
| しょうゆ     | 0.5  |           |    |
| 塩        | 0.7  |           |    |
| 黒こしょう    | 0.02 |           |    |
| 豚ガラスープ   | 15   |           |    |
| 水        | 55   |           |    |

エネルギー 698kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.2g

### 22 ごはん ギョウにゅう チリコンカン かいそうサラダ

|          |      |        |     |
|----------|------|--------|-----|
| ●チリコンカン  |      | ●海藻サラダ |     |
| 豚肉       | 25   | キャベツ   | 30  |
| だいず(水煮)  | 37   | きゅうり   | 10  |
| たまねぎ     | 60   | 海藻ミックス | 0.5 |
| トマト(缶)   | 30   | ごま(白)  | 2   |
| にんじん     | 15   | しょうゆ   | 1.6 |
| にんにく     | 0.3  | 砂糖     | 0.8 |
| 米油       | 0.7  | 酢      | 1.6 |
| 小麦粉      | 2    | 塩      | 0.1 |
| トマトケチャップ | 5    | ごま油    | 0.4 |
| 中濃ソース    | 2    |        |     |
| しょうゆ     | 1    |        |     |
| ワイン(赤)   | 1    |        |     |
| 塩        | 0.6  |        |     |
| こしょう     | 0.03 |        |     |
| チリパウダー   | 0.25 |        |     |
| 水        | 15   |        |     |

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.7g

### 25 むぎごはん ギョウにゅう いわしのかば焼き そくせきづけ さつまじる

|           |     |       |     |
|-----------|-----|-------|-----|
| ●いわしのかば焼き |     | ●即席漬  |     |
| いわし       | 2枚  | キャベツ  | 40  |
| でんぶん      | 1.6 | きゅうり  | 10  |
| 米粉        | 0.8 | しょうゆ  | 1.2 |
| 揚げ油(米油)   |     | 酢     | 0.2 |
| ごま(白)     | 0.6 | 塩     | 0.2 |
| しょうが      | 0.6 |       |     |
| しょうゆ      | 3   | ●さつま汁 |     |
| 砂糖        | 1   | 鶏肉    | 10  |
| みりん       | 3   | さつまいも | 15  |
| でんぶん      | 0.3 | だいこん  | 10  |
| 水         | 10  | ねぎ    | 10  |
|           |     | にんじん  | 5   |
|           |     | 淡色辛みそ | 6   |
|           |     | 赤色辛みそ | 1.5 |
|           |     | 削り節・水 | 120 |

エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.5g

### 26 ぶどうパン ギョウにゅう スパゲティマトソース フレンチサラダ

|             |      |          |      |
|-------------|------|----------|------|
| ●スパゲティマトソース |      | ●フレンチサラダ |      |
| スパゲティ       | 30   | キャベツ     | 40   |
| まぐろ油漬(フレーク) | 30   | きゅうり     | 10   |
| たまねぎ        | 45   | 米サラダ油    | 3.5  |
| トマト(缶)      | 35   | 砂糖       | 0.3  |
| トマト         | 20   | 酢        | 1.8  |
| にんにく        | 0.3  | 塩        | 0.3  |
| オリーブ油       | 0.7  | こしょう     | 0.02 |
| トマトケチャップ    | 6    | からし      | 0.03 |
| 塩           | 0.7  |          |      |
| 黒こしょう       | 0.03 |          |      |

エネルギー 649kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.6g

### 27 むぎごはん ギョウにゅう にくそぼろ ごまじょうゆあえ

|         |     |            |  |
|---------|-----|------------|--|
| ●肉そぼろ   |     | ●月見汁       |  |
| 豚肉(ひき)  | 25  | しらたま(冷)    |  |
| 乾燥大豆(粒) | 3   | 鶏肉         |  |
| にんじん    | 15  | ねぎ         |  |
| しょうが    | 0.5 | こまつな       |  |
| しょうゆ    | 4.3 | にんじん       |  |
| 砂糖      | 1.5 | しょうゆ       |  |
| みりん     | 1   | 塩          |  |
| 酒       | 1   | 酒          |  |
|         |     | 削り節・だし昆布・水 |  |

|           |      |
|-----------|------|
| ●ごまじょうゆあえ |      |
| もやし       | 40   |
| きゅうり      | 10   |
| ごま(白)     | 3    |
| しょうゆ      | 1.5  |
| 塩         | 0.15 |

食に関する  
指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくることのできる  
元気の出る黄の食べ物……元気のでる黄の食べ物を知る

給食費に関するご案内

9月期の口座振替は9月29日(金)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

検索



## 黄の食べ物

食べ物は、体の中の働きによって、  
黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、  
いも類、さとう、油などがあり、元気に運動したり、  
勉強したりするためのエネルギーのもとになります。

参考: バランスイ〜ナワーク (横浜市教育委員会)



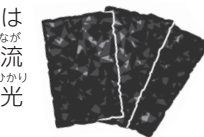
おいしい横浜

知ってますか?

## 野島の手

金沢区では明治時代に海苔の養殖が始まりました。今は  
主に野島周辺で養殖を行っています。この辺りは川から流  
れてきた森の栄養分と海水がほどよく混ざり合い、日の光  
も良く届く浅瀬の海なので、美味しい海苔が育ちます。

9月ごろに牡蠣に付いた海苔の胞子を網につけ、海に戻して育て、11月ごろ  
から収穫します。収穫後は、洗う・抄く・乾かす等のいくつかの工程を経て、  
野島名産の美味しい海苔ができていきます。



参考文献: 横浜市HP 他

金

1 むぎごはん ぎゅうにゅう  
にくじゃが からししょうゆあえ ふりかけ

|       |     |            |      |
|-------|-----|------------|------|
| ●肉じゃが | 25  | ●からししょうゆあえ | 40   |
| 豚肉    | 65  | もやし        | 9    |
| じゃがいも | 55  | こまつな       | 1.5  |
| たまねぎ  | 15  | しょうゆ       | 0.03 |
| にんじん  | 30  | からし        | 0.1  |
| しらたき  | 0.7 |            |      |
| 米油    | 5.5 | ●ふりかけ      |      |
| しょうゆ  | 2.5 | ちりめんじゃこ    | 3    |
| 砂糖    | 1   | こま(白)      | 2    |
| みりん   | 1.5 | 塩          | 0.1  |
| 酒     | 0.1 |            |      |
| 塩     | 5   |            |      |
| 水     |     |            |      |

エネルギー 596kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.0g

4 くらパン ぎゅうにゅう  
こめこシチュー  
コーンサラダ

|         |      |              |      |
|---------|------|--------------|------|
| ●米粉シチュー |      | ●コーンサラダ      |      |
| 鶏肉      | 20   | キャベツ         | 40   |
| じゃがいも   | 40   | スイートコーン(ホール) | 10   |
| たまねぎ    | 50   | きゅうり         | 10   |
| にんじん    | 15   | 米サラダ油        | 4    |
| こまつな    | 9    | 砂糖           | 0.3  |
| 米油      | 0.7  | 酢            | 2    |
| 牛乳      | 30   | しょうゆ         | 0.3  |
| 豆乳      | 30   | こしょう         | 0.02 |
| 脱脂粉乳    | 5    | からし          | 0.03 |
| 塩       | 0.8  |              |      |
| こしょう    | 0.02 |              |      |
| 米粉      | 3    |              |      |
| 水       | 20   |              |      |

エネルギー 615kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.9g

5 むぎごはん ぎゅうにゅう  
いわしのかばやき  
そくせきづけ さつまじる

|           |     |       |     |
|-----------|-----|-------|-----|
| ●いわしのかば焼き | 2枚  | ●即席漬  |     |
| いわし       | 1.6 | キャベツ  | 40  |
| でんぶ       | 0.8 | きゅうり  | 10  |
| 米粉        | 0.2 | しょうゆ  | 1.2 |
| 揚げ油(米油)   | 0.6 | 酢     | 0.2 |
| こま(白)     | 0.6 | 塩     | 0.2 |
| しょうが      | 0.6 |       |     |
| しょうゆ      | 3   | ●さつま汁 |     |
| 砂糖        | 3   | 鶏肉    | 10  |
| みりん       | 1   | さつまいも | 15  |
| でんぶ       | 0.3 | だいこん  | 10  |
| 水         | 10  | ねぎ    | 10  |
|           |     | にんじん  | 5   |
|           |     | 淡色辛みそ | 6   |
|           |     | 赤色辛みそ | 1.5 |
|           |     | 削り節・水 | 120 |

エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.5g

6 はいがごはん ごまずあえ  
ブルーンはっこうにゅう

|          |     |            |     |
|----------|-----|------------|-----|
| ●ビーフカレー  |     | ●ごまずあえ     |     |
| 牛肉       | 20  | きゅうり       | 25  |
| じゃがいも    | 55  | 切干しだいこん    | 4   |
| たまねぎ     | 60  | こま(白)      | 3   |
| にんじん     | 15  | しょうゆ       | 2.8 |
| しょうが     | 0.5 | 砂糖         | 1.5 |
| にんにく     | 0.3 | 酢          | 2.8 |
| 米油       | 0.7 | 塩          | 0.1 |
| 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   |            |     |
| しょうゆ     | 2   |            |     |
| 塩        | 0.8 |            |     |
| 水        | 80  |            |     |

エネルギー 702kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.2g

7 まるパン ぎゅうにゅう  
ツナベースト  
パスタスープ なし

|             |      |           |      |
|-------------|------|-----------|------|
| ●ツナベースト     |      | ●パスタスープ   |      |
| まぐろ油漬(フレーク) | 40   | マカロニ(シェル) | 4    |
| たまねぎ        | 20   | 豚肉        | 10   |
| にんじん        | 10   | じゃがいも     | 20   |
| 米油          | 0.5  | キャベツ      | 25   |
| 砂糖          | 0.8  | たまねぎ      | 25   |
| 酢           | 2    | にんじん      | 10   |
| 塩           | 0.05 | パセリ       | 0.3  |
| こしょう        | 0.01 | 塩         | 0.85 |
|             |      | こしょう      | 0.02 |
|             |      | 豚ガラスープ    | 15   |
|             |      | 水         | 90   |
|             |      | ●なし       | 1/6個 |

エネルギー 585kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.1g

8 ごはん ぎゅうにゅう  
はまなちゃんあまみそやさいいため  
かきたまじる

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| ●はまなちゃん甘みそ |     | ●かきたま汁     |     |
| 野菜炒め       |     | 鶏卵         | 15  |
| 豚肉         | 40  | こまつな       | 9   |
| 油揚げ        | 5   | ねぎ         | 8   |
| じゃがいも      | 30  | えのきたけ      | 5   |
| にんじん       | 40  | しょうゆ       | 0.5 |
| なす         | 10  | 酒          | 1   |
| ピーマン       | 8   | 塩          | 0.7 |
| ねぎ         | 5   | でんぶ        | 1   |
| しょうが       | 1   | 削り節・だし昆布・水 | 120 |
| 米油         | 0.7 |            |     |
| しょうゆ       | 2   |            |     |
| 砂糖         | 1.8 |            |     |
| 淡色辛みそ      | 6.5 |            |     |
| 酒          | 1   |            |     |
| でんぶ        | 1   |            |     |
| 水          | 4   |            |     |

エネルギー 591kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.8g

11 ごはん ぎゅうにゅう  
にぎかな いそかあえ  
みそじる

|       |      |       |     |
|-------|------|-------|-----|
| ●煮魚   |      | ●みそ汁  |     |
| さば    | 50   | 油揚げ   | 5   |
| しょうが  | 1.5  | じゃがいも | 20  |
| しょうゆ  | 3    | たまねぎ  | 20  |
| 砂糖    | 2.5  | こまつな  | 9   |
| 酢     | 1.5  | 淡色辛みそ | 5.5 |
| 酒     | 2    | 赤色辛みそ | 1.5 |
| 水     | 5.5  | 削り節・水 | 110 |
| ●磯香あえ |      |       |     |
| キャベツ  | 45   |       |     |
| きざみのり | 0.3  |       |     |
| しょうゆ  | 1.5  |       |     |
| 塩     | 0.15 |       |     |

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

12 チーズパン ぎゅうにゅう  
コロッケ やさいのスー  
ミックスフルーツ

|         |      |           |    |
|---------|------|-----------|----|
| ●コロッケ   |      | ●ミックスフルーツ |    |
| コロッケ    | 80   | 黄桃(缶)     | 25 |
| 揚げ油(米油) | 1    | パイナップル(缶) | 25 |
| 中濃ソース   | 1    | ぶどう(缶)    | 15 |
| ウスターソース | 1    | 砂糖        | 2  |
|         |      | 水         | 20 |
| ●野菜のスー煮 |      |           |    |
| 豚肉      | 15   |           |    |
| じゃがいも   | 40   |           |    |
| たまねぎ    | 50   |           |    |
| キャベツ    | 20   |           |    |
| にんじん    | 10   |           |    |
| パセリ     | 0.3  |           |    |
| しょうゆ    | 0.5  |           |    |
| 塩       | 0.7  |           |    |
| 黒こしょう   | 0.02 |           |    |
| 豚ガラスープ  | 15   |           |    |
| 水       | 55   |           |    |

エネルギー 698kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.2g

13 ごはん ぎゅうにゅう  
チリコンカー  
かいそうサラダ

|          |      |        |     |
|----------|------|--------|-----|
| ●チリコンカー  |      | ●海藻サラダ |     |
| 豚肉       | 25   | キャベツ   | 30  |
| だいず(水煮)  | 37   | きゅうり   | 10  |
| たまねぎ     | 60   | 海藻ミックス | 0.5 |
| トマト(缶)   | 30   | こま(白)  | 2   |
| にんじん     | 15   | しょうゆ   | 1.6 |
| にんにく     | 0.3  | 酢      | 0.8 |
| 米油       | 0.7  | 塩      | 1.6 |
| 小麦粉      | 2    | こま油    | 0.1 |
| トマトケチャップ | 5    |        | 0.4 |
| 中濃ソース    | 2    |        |     |
| しょうゆ     | 1    |        |     |
| ワイン(赤)   | 1    |        |     |
| 塩        | 0.6  |        |     |
| こしょう     | 0.03 |        |     |
| チリパウダー   | 0.25 |        |     |
| 水        | 15   |        |     |

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.7g

14 ごはん ぎゅうにゅう  
マーボーなす  
にらたまスープ

|         |     |          |      |
|---------|-----|----------|------|
| ●麻婆なす   |     | でんぶ      | 1.5  |
| 豚肉(ひき)  | 15  | 水        | 15   |
| 乾燥大豆(粒) | 2   |          |      |
| なす      | 55  | ●にらたまスープ |      |
| 米油      | 3   | 木綿豆腐     | 20   |
| ねぎ      | 10  | 鶏卵       | 15   |
| にんじん    | 10  | にら       | 5    |
| 赤ピーマン   | 5   | えのきたけ    | 5    |
| しょうが    | 0.8 | しょうゆ     | 0.9  |
| にんにく    | 0.3 | 酒        | 1    |
| 米油      | 0.5 | 塩        | 0.65 |
| しょうゆ    | 0.3 | 黒こしょう    | 0.02 |
| 砂糖      | 0.9 | こま油      | 0.3  |
| 赤色辛みそ   | 1   | でんぶ      | 1    |
| デンメンジャン | 1   | チキンブイオン  | 20   |
| トウバンジャン | 0.2 | 水        | 95   |
| こま油     | 0.2 |          |      |

エネルギー 584kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.8g

15 はいがごはん ぎゅうにゅう  
ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい)  
はるさめスープ

|           |     |          |      |
|-----------|-----|----------|------|
| ●ビビンバ(肉)  |     | こま(白)    | 2    |
| 豚肉        | 45  | 塩        | 0.2  |
| ねぎ        | 15  | こま油      | 0.4  |
| しょうが      | 0.5 |          |      |
| にんにく      | 0.2 | ●はるさめスープ |      |
| 米油        | 0.5 | 木綿豆腐     | 20   |
| しょうゆ      | 2.2 | ねぎ       | 10   |
| 砂糖        | 1.2 | にんじん     | 5    |
| 酒         | 1   | にら       | 5    |
| コチジャン     | 1.1 | はるさめ     | 3    |
|           |     | しょうゆ     | 1    |
| ●ビビンバ(野菜) |     | 酒        | 0.3  |
| もやし       | 50  | 塩        | 0.7  |
| こまつな      | 9   | こしょう     | 0.02 |
| にんじん      | 3   | こま油      | 0.3  |
| にんにく      | 0.2 | 豚ガラスープ   | 15   |
| しょうゆ      | 2.2 | 水        | 100  |

エネルギー 604kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.6g

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

19 ごはん ぎゅうにゅう  
かつおのごまみそあえ  
きゅうりのばいにくあえ すましじる

|             |     |            |      |
|-------------|-----|------------|------|
| ●かつおのごまみそあえ |     | ●きゅうりの梅肉あえ |      |
| かつお(角)      | 50  | きゅうり       | 45   |
| 凍り豆腐        | 5   | 梅干し(ペースト)  | 1.5  |
| でんぶ         | 5   | しょうゆ       | 0.3  |
| 揚げ油(米油)     | 3   | みりん        | 0.3  |
| こま(白)       | 0.7 | 塩          | 0.05 |
| しょうが        | 1.6 |            |      |
| しょうゆ        | 1.5 | ●すまし汁      |      |
| 砂糖          | 1.5 | うずら卵(缶)    | 16   |
| 甘みそ         | 5   | ねぎ         | 10   |
| 酒           | 1   | こまつな       | 9    |
| 水           | 18  | えのきたけ      | 8    |
|             |     | しょうゆ       | 0.6  |
|             |     | 酒          | 1    |
|             |     | 塩          | 0.7  |
|             |     | 削り節・だし昆布・水 | 120  |

エネルギー 648kcal たんぱく質 30.6g 脂質 23.4g

20 ぶどうパン ぎゅうにゅう  
スパゲティトマトソース  
フレンチサラダ

|              |      |          |      |
|--------------|------|----------|------|
| ●スパゲティトマトソース |      | ●フレンチサラダ |      |
| スパゲティ        | 30   | キャベツ     | 40   |
| まぐろ油漬(フレーク)  | 30   | きゅうり     | 10   |
| たまねぎ         | 45   | 米サラダ油    | 3.5  |
| トマト(缶)       | 35   | 砂糖       | 0.3  |
| トマト          | 20   | 酢        | 1.8  |
| にんにく         | 0.3  | 塩        | 0.3  |
| オリーブ油        | 0.7  | こしょう     | 0.02 |
| トマトケチャップ     | 6    | からし      | 0.03 |
| 塩            | 0.7  |          |      |
| 黒こしょう        | 0.03 |          |      |

エネルギー 649kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.6g

21 はいがごはん ぎゅうにゅう  
ぶたどんのぐ  
ぶどうまめ さわにわん

|       |     |            |      |
|-------|-----|------------|------|
| ●豚丼の具 |     | 砂糖         | 4    |
| 豚肉    | 45  | 塩          | 0.05 |
| たまねぎ  | 20  | 水          | 5    |
| こまつな  | 9   |            |      |
| しめじ   | 7   | ●沢煮味噌      |      |
| しょうが  | 0.3 | 豚肉(細)      | 10   |
| しらたき  | 10  | にんじん       | 12   |
| 米油    | 0.7 | ねぎ         | 10   |
| しょうゆ  | 4.3 | ごぼう        | 8    |
| 砂糖    | 1.3 | みずな        | 7    |
| みりん   | 1.3 | えのきたけ      | 5    |
| 酒     | 1.5 | しょうが       | 0.3  |
|       |     | しょうゆ       | 1.5  |
| ●ぶどう豆 |     | 塩          | 0.6  |
| だいず   | 17  | でんぶ        | 0.5  |
| 切り昆布  | 0.2 | 削り節・だし昆布・水 | 120  |
| しょうゆ  | 0.8 |            |      |

エネルギー 633kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.2g

22 ロールパン ぎゅうにゅう  
あじフライ  
クリームスープ

|         |      |          |      |
|---------|------|----------|------|
| ●あじフライ  |      | ●クリームスープ |      |
| あじフライ   | 60   | 豚肉       | 10   |
| 揚げ油(米油) | 1    | たまねぎ     | 35   |
| 中濃ソース   | 1    | にんじん     | 10   |
| ウスターソース | 1    | こまつな     | 9    |
|         |      | 牛乳       | 20   |
| ●こふきいも  |      | 豆乳       | 20   |
| じゃがいも   | 60   | 脱脂粉乳     | 2    |
| 塩       | 0.25 | 塩        | 0.7  |
| こしょう    | 0.01 | こしょう     | 0.02 |
|         |      | チキンブイオン  | 10   |
|         |      | 水        | 50   |

エネルギー 632kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.8g

25 ごはん ぎゅうにゅう  
にんじんごはんのぐ  
ちくわのてりに ごじる

|            |     |         |     |
|------------|-----|---------|-----|
| ●にんじんごはんの具 |     | ●具汁     |     |
| にんじん       | 40  | だいず(水煮) | 22  |
| 油揚げ        | 5   | 木綿豆腐    | 20  |
| こま(白)      | 2   | だいこん    | 15  |
| しょうゆ       | 2   | ねぎ      | 10  |
| 砂糖         | 1.2 | こまつな    | 9   |
| みりん        | 0.6 | 淡色辛みそ   | 6   |
| 塩          | 0.3 | 赤色辛みそ   | 2   |
| 削り節・水      | 10  | 削り節・水   | 110 |
| ●ちくわのてり煮   |     |         |     |
| ちくわ        | 51  |         |     |
| しょうが       | 0.2 |         |     |
| しょうゆ       | 1.6 |         |     |
| 砂糖         | 1.6 |         |     |
| みりん        | 0.8 |         |     |
| 酒          | 0.5 |         |     |
| 水          | 7   |         |     |

エネルギー 586kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.3g

26 むぎごはん ぎゅうにゅう  
にくそぼろ  
つきみじる

|           |      |            |      |
|-----------|------|------------|------|
| ●肉そぼろ     |      | ●月見汁       |      |
| 豚肉(ひき)    | 25   | しらたま(冷)    | 30   |
| 乾燥大豆(粒)   | 3    | 鶏肉         | 10   |
| にんじん      | 15   | ねぎ         | 10   |
| しょうが      | 0.5  | こまつな       | 9    |
| しょうゆ      | 4.3  | にんじん       | 8    |
| 砂糖        | 1.5  | しょうゆ       | 0.5  |
| みりん       | 1    | 酒          | 1    |
| 酒         | 1    | 削り節・だし昆布・水 | 0.75 |
|           |      |            | 120  |
| ●ごまじょうゆあえ |      |            |      |
| もやし       | 40   |            |      |
| きゅうり      | 10   |            |      |
| こま(白)     | 3    |            |      |
| しょうゆ      | 1.5  |            |      |
| 塩         | 0.15 |            |      |

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.3g

27 はいがパン ぎゅうにゅう  
カレービーンズシチュー  
キャベツサラダ

|              |      |           |      |
|--------------|------|-----------|------|
| ●カレービーンズシチュー |      | ●キャベツサラダ  |      |
| 豚肉           | 20   | キャベツ      | 40   |
| だいず          | 17   | 砂糖        | 0.8  |
| チーズ(角)       | 3    | 酢         | 1.3  |
| じゃがいも        | 40   | 塩         | 0.3  |
| たまねぎ         | 50   | 黒こしょう     | 0.01 |
| にんじん         | 10   |           |      |
| にんにく         | 0.1  | ●冷凍パイナップル | 40   |
| 米油           | 0.7  |           |      |
| 小麦粉          | 2.5  |           |      |
| マーガリン        | 2.5  |           |      |
| カレー粉         | 0.7  |           |      |
| トマトケチャップ     | 1    |           |      |
| 中濃ソース        | 2    |           |      |
| しょうゆ         | 1    |           |      |
| 塩            | 0.55 |           |      |
| 水            | 50   |           |      |

食に関する  
指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくることのできる  
元気の出る黄の食べ物……元気のでる黄の食べ物を知る

給食費に関するご案内

9月期の口座振替は9月29日(金)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

検索



## 黄の食べ物

食べ物は、体の中の働きによって、  
黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、  
いも類、さとう、油などがあり、元気に運動したり、  
勉強したりするためのエネルギーのもとになります。

参考: バランスイ〜ナワーク (横浜市教育委員会)



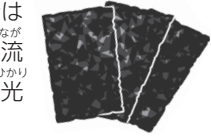
おいしい横浜

知ってますか?

## 野島の手

金沢区では明治時代に海苔の養殖が始まりました。今は  
主に野島周辺で養殖を行っています。この辺りは川から流  
れてきた森の栄養分と海水がほどよく混ざり合い、日の光  
も良く届く浅瀬の海なので、美味しい海苔が育ちます。

9月ごろに牡蠣に付いた海苔の胞子を網につけ、海に戻して育て、11月ごろ  
から収穫します。収穫後は、洗う・抄く・乾かす等のいくつかの工程を経て、  
野島名産の美味しい海苔ができていきます。



参考文献: 横浜市HP 他

金

### 1 まるパン ギョウにゅう ツナベースト パスタスープ なし

|             |      |           |      |
|-------------|------|-----------|------|
| ●ツナベースト     | 40   | ●パスタスープ   | 4    |
| まぐろ油漬(フレーク) | 20   | マカロニ(シェリ) | 10   |
| たまねぎ        | 10   | じゃがいも     | 20   |
| にんじん        | 0.5  | キャベツ      | 25   |
| 米油          | 0.8  | たまねぎ      | 25   |
| 砂糖          | 2    | にんじん      | 10   |
| 酢           | 0.05 | パセリ       | 0.3  |
| 塩           | 0.01 | 塩         | 0.85 |
| こしょう        |      | こしょう      | 0.02 |
|             |      | 豚ガラスープ    | 15   |
|             |      | 水         | 90   |
|             |      | ●なし       | 1/6個 |

エネルギー 585kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.1g

### 4 はいがごはん ビーフカレー ブルーンはっこうにゅう

|          |     |            |       |
|----------|-----|------------|-------|
| ●ビーフカレー  | 20  | ●ごま酢あえ     | 25    |
| 牛肉       | 55  | きゅうり       | 4     |
| じゃがいも    | 60  | 切干しだいこん    | 3     |
| たまねぎ     | 15  | ごま(白)      | 2.8   |
| しょうが     | 0.5 | しょうゆ       | 1.5   |
| にんにく     | 0.3 | 砂糖         | 2.8   |
| 米油       | 0.7 | 酢          | 0.1   |
| 小麦粉      | 8   | 塩          |       |
| マーガリン    | 7   | ●ブルーンはっこう乳 | 200ml |
| 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        | 0.8 |            |       |
| 水        | 80  |            |       |

エネルギー 702kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.2g

### 5 ごはん ギョウにゅう にざかな いそかあえ

|       |      |       |     |
|-------|------|-------|-----|
| ●煮魚   | 50   | ●みそ汁  | 5   |
| さば    | 1.5  | 油揚げ   | 20  |
| しょうが  | 3    | じゃがいも | 9   |
| しょうゆ  | 2.5  | たまねぎ  | 20  |
| 砂糖    | 1.5  | こまつな  | 9   |
| 酢     | 2    | 淡色辛みそ | 5.5 |
| 水     | 5.5  | 赤色辛みそ | 1.5 |
|       |      | 削り節・水 | 110 |
| ●磯香あえ | 45   |       |     |
| キャベツ  | 0.3  |       |     |
| きざみのり | 1.5  |       |     |
| しょうゆ  | 0.15 |       |     |
| 塩     |      |       |     |

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

### 6 むぎごはん ギョウにゅう にくじゃが からししょうゆあえ ふりかけ

|       |     |            |      |
|-------|-----|------------|------|
| ●肉じゃが | 25  | ●からししょうゆあえ | 40   |
| 豚肉    | 65  | もやし        | 9    |
| じゃがいも | 55  | こまつな       | 1.5  |
| たまねぎ  | 15  | しょうゆ       | 0.03 |
| にんじん  | 30  | からし        | 0.1  |
| しらたき  | 0.7 | 塩          |      |
| 米油    | 5.5 | ●ふりかけ      | 3    |
| しょうゆ  | 2.5 | ちりめんじゃこ    | 2    |
| 砂糖    | 1   | ごま(白)      | 0.1  |
| みりん   | 1.5 | 塩          |      |
| 酒     | 0.1 |            |      |
| 塩     | 5   |            |      |
| 水     |     |            |      |

エネルギー 596kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.0g

### 7 はいがごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なっとう

|                |     |        |     |
|----------------|-----|--------|-----|
| ●豚肉と野菜のしょうがいため | 25  | ●みそ汁   | 20  |
| 豚肉             | 45  | 木綿豆腐   | 10  |
| たまねぎ           | 35  | ねぎ     | 5   |
| キャベツ           | 9   | しめじ    | 2   |
| こまつな           | 7   | わかめ(生) | 5.5 |
| にんじん           | 1.5 | 淡色辛みそ  | 1.5 |
| しょうが           | 0.7 | 赤色辛みそ  | 110 |
| 米油             | 3   | 削り節・水  |     |
| しょうゆ           | 1   |        |     |
| みりん            | 0.1 | ●納豆    | 30  |
| 酒              | 1   | 納豆     | 1.6 |
| 塩              | 1.5 | しょうゆ   | 0.6 |
| でんぶ            |     | みりん    | 0.6 |
| 水              |     | 削り節・水  | 1.6 |

エネルギー 578kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.7g

### 8 ぶどうパン ギョウにゅう スパゲティマトソース フレンチサラダ

|             |      |          |      |
|-------------|------|----------|------|
| ●スパゲティマトソース | 30   | ●フレンチサラダ | 40   |
| スパゲティ       | 30   | キャベツ     | 10   |
| まぐろ油漬(フレーク) | 30   | きゅうり     | 3.5  |
| たまねぎ        | 45   | 米サラダ油    | 0.3  |
| トマト(缶)      | 35   | 砂糖       | 1.8  |
| トマト         | 20   | 酢        | 0.3  |
| にんにく        | 0.3  | 塩        | 0.02 |
| オリーブ油       | 0.7  | こしょう     | 0.03 |
| トマトケチャップ    | 6    | からし      |      |
| 塩           | 0.7  |          |      |
| 黒こしょう       | 0.03 |          |      |

エネルギー 649kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.6g

### 11 ごはん ギョウにゅう かつおのごまみそあえ きゅうりのばいにくあえ すましじる

|             |     |            |      |
|-------------|-----|------------|------|
| ●かつおのごまみそあえ | 50  | ●きゅうりの梅肉あえ | 45   |
| かつお(角)      | 5   | きゅうり       | 1.5  |
| 凍り豆腐        | 5   | 梅干し(ペースト)  | 0.3  |
| でんぶ         | 5   | しょうゆ       | 0.3  |
| 揚げ油(米油)     | 3   | みりん        | 0.05 |
| ごま(白)       | 0.7 | 塩          |      |
| しょうが        | 1.6 | ●すまし汁      | 16   |
| しょうゆ        | 1.5 | うずら卵(缶)    | 10   |
| 砂糖          | 5   | ねぎ         | 9    |
| 甘みそ         | 1   | こまつな       | 8    |
| 酒           | 18  | えのきたけ      | 0.6  |
| 水           |     | しょうゆ       | 1    |
|             |     | 酒          | 0.7  |
|             |     | 塩          | 120  |
|             |     | 削り節・だし昆布・水 |      |

エネルギー 648kcal たんぱく質 30.6g 脂質 23.4g

### 12 ごはん ギョウにゅう マーボーなす にらたまスープ

|         |     |          |      |
|---------|-----|----------|------|
| ●麻婆なす   | 15  | でんぶ      | 1.5  |
| 豚肉(ひき)  | 2   | 水        | 15   |
| 乾燥大豆(粒) | 55  | ●にらたまスープ | 20   |
| なす      | 3   | 木綿豆腐     | 15   |
| 米油      | 10  | 鶏卵       | 5    |
| ねぎ      | 10  | にら       | 5    |
| にんじん    | 5   | えのきたけ    | 0.9  |
| 赤ピーマン   | 0.8 | しょうゆ     | 1    |
| しょうが    | 0.3 | 酒        | 0.65 |
| にんにく    | 0.5 | 塩        | 0.02 |
| 米油      | 3   | 黒こしょう    | 0.3  |
| しょうゆ    | 0.9 | ごま油      | 1    |
| 砂糖      | 1   | でんぶ      | 20   |
| 赤色辛みそ   | 1   | チキンブイヨン  | 95   |
| テンメンジャン | 0.2 | 水        |      |
| トウバンジャン | 0.2 |          |      |
| ごま油     | 0.2 |          |      |

エネルギー 584kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.8g

### 13 チーズパン ギョウにゅう コロッケ やさいのスープに ミックスフルーツ

|          |      |           |    |
|----------|------|-----------|----|
| ●コロッケ    | 80   | ●ミックスフルーツ | 25 |
| コロッケ     | 80   | 黄桃(缶)     | 25 |
| 揚げ油(米油)  | 1    | パイナップル(缶) | 15 |
| 中濃ソース    | 1    | ぶどう(缶)    | 2  |
| ウスターソース  | 1    | 砂糖        | 20 |
|          |      | 水         |    |
| ●野菜のスープ煮 | 15   |           |    |
| 豚肉       | 40   |           |    |
| じゃがいも    | 50   |           |    |
| たまねぎ     | 20   |           |    |
| キャベツ     | 10   |           |    |
| にんじん     | 0.3  |           |    |
| パセリ      | 0.5  |           |    |
| しょうゆ     | 0.7  |           |    |
| 塩        | 0.02 |           |    |
| 黒こしょう    | 15   |           |    |
| 豚ガラスープ   | 55   |           |    |
| 水        |      |           |    |

エネルギー 698kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.2g

### 14 はいがごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのぶどうまめ さわにわん

|       |     |            |      |
|-------|-----|------------|------|
| ●豚肉の具 | 45  | 砂糖         | 4    |
| たまねぎ  | 20  | 塩          | 0.05 |
| こまつな  | 9   | 水          | 5    |
| しめじ   | 7   | ●沢煮梅       | 10   |
| しょうが  | 0.3 | 豚肉(細)      | 12   |
| しらたき  | 10  | にんじん       | 10   |
| 米油    | 0.7 | ねぎ         | 10   |
| しょうゆ  | 4.3 | ごぼう        | 8    |
| 砂糖    | 1.3 | みずな        | 7    |
| みりん   | 1.3 | えのきたけ      | 5    |
| 酒     | 1.5 | しょうが       | 0.3  |
|       |     | しょうゆ       | 1.5  |
| ●ぶどう豆 | 17  | 塩          | 0.6  |
| だいず   | 0.2 | でんぶ        | 0.5  |
| 切り昆布  | 0.8 | 削り節・だし昆布・水 | 120  |
| しょうゆ  |     |            |      |

エネルギー 633kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.2g

### 15 ごはん ギョウにゅう チリコンカン かいそうサラダ

|          |      |        |     |
|----------|------|--------|-----|
| ●チリコンカン  | 25   | ●海藻サラダ | 30  |
| だいず(水煮)  | 37   | キャベツ   | 10  |
| たまねぎ     | 60   | きゅうり   | 0.5 |
| たまねぎ     | 30   | 海藻ミックス | 2   |
| にんじん     | 15   | ごま(白)  | 1.6 |
| にんにく     | 0.3  | しょうゆ   | 0.8 |
| 米油       | 0.7  | 砂糖     | 1.6 |
| 小麦粉      | 2    | 酢      | 0.1 |
| トマトケチャップ | 5    | ごま油    | 0.4 |
| 中濃ソース    | 2    |        |     |
| しょうゆ     | 1    |        |     |
| ワイン(赤)   | 1    |        |     |
| 塩        | 0.6  |        |     |
| こしょう     | 0.03 |        |     |
| チリパウダー   | 0.25 |        |     |
| 水        | 15   |        |     |

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.7g

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、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

### 19 ごはん ギョウにゅう にんじんごはんのぐちくわのてりこじる

|            |     |         |     |
|------------|-----|---------|-----|
| ●にんじんごはんの具 | 40  | ●呉汁     | 22  |
| にんじん       | 5   | だいず(水煮) | 20  |
| 油揚げ        | 2   | 木綿豆腐    | 15  |
| ごま(白)      | 2   | だいこん    | 10  |
| しょうゆ       | 1.2 | ねぎ      | 9   |
| 砂糖         | 0.6 | こまつな    | 6   |
| みりん        | 0.3 | 淡色辛みそ   | 2   |
| 塩          | 10  | 赤色辛みそ   | 110 |
| 削り節・水      |     | 削り節・水   |     |
| ●ちくわのてり煮   | 51  |         |     |
| ちくわ        | 0.2 |         |     |
| しょうが       | 1.6 |         |     |
| しょうゆ       | 1.6 |         |     |
| 砂糖         | 0.8 |         |     |
| みりん        | 0.5 |         |     |
| 酒          | 7   |         |     |
| 水          |     |         |     |

エネルギー 586kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.3g

### 20 はいがパン ギョウにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ れいとうパイナップル

|              |      |           |      |
|--------------|------|-----------|------|
| ●カレービーンズシチュー | 20   | ●キャベツサラダ  | 40   |
| 豚肉           | 17   | キャベツ      | 0.8  |
| だいず          | 3    | 砂糖        | 1.3  |
| チーズ(角)       | 40   | 酢         | 0.3  |
| じゃがいも        | 50   | 塩         | 0.01 |
| たまねぎ         | 10   | ●冷凍パイナップル | 40   |
| にんじん         | 0.1  |           |      |
| にんにく         | 0.7  |           |      |
| 米油           | 2.5  |           |      |
| 小麦粉          | 2.5  |           |      |
| マーガリン        | 0.7  |           |      |
| カレー粉         | 1    |           |      |
| トマトケチャップ     | 2    |           |      |
| 中濃ソース        | 1    |           |      |
| しょうゆ         | 0.55 |           |      |
| 塩            | 50   |           |      |
| 水            |      |           |      |

エネルギー 608kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.2g

### 21 ごはん ギョウにゅう はまなちゃんあまみそやさいのためかきたまじる

|             |     |            |     |
|-------------|-----|------------|-----|
| ●はまなちゃんあまみそ | 40  | ●かきたま汁     | 15  |
| 野菜炒め        | 5   | 鶏卵         | 9   |
| 豚肉          | 30  | こまつな       | 8   |
| 油揚げ         | 40  | ねぎ         | 9   |
| じゃがいも       | 10  | えのきたけ      | 0.5 |
| にんじん        | 8   | しょうゆ       | 1   |
| なす          | 5   | 酒          | 0.7 |
| ピーマン        | 1   | でんぶ        | 1   |
| ねぎ          | 0.7 | 削り節・だし昆布・水 | 120 |
| しょうが        | 2   |            |     |
| 米油          | 1.8 |            |     |
| しょうゆ        | 6.5 |            |     |
| 砂糖          | 1   |            |     |
| 淡色辛みそ       | 1   |            |     |
| 酒           | 1   |            |     |
| でんぶ         | 4   |            |     |
| 水           |     |            |     |

エネルギー 591kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.8g

### 22 むぎごはん ギョウにゅう えいようまんてんどんのぐきびなごフライ みそしる

|          |     |               |     |
|----------|-----|---------------|-----|
| ●栄養満点丼の具 | 25  | ●きびなごフライ      | 45  |
| 豚肉(ひき)   | 2.5 | きびなごフライ(にまじり) |     |
| 乾燥大豆(粒)  | 10  | 揚げ油(米油)       |     |
| にんじん     | 9   |               |     |
| こまつな     | 0.4 | ●みそ汁          | 20  |
| にんにく     | 0.3 | じゃがいも         | 20  |
| しょうが     | 10  | たまねぎ          | 20  |
| しらたき     | 2   | キャベツ          | 5.5 |
| ひじき      | 2   | 淡色辛みそ         | 1.5 |
| ごま(白)    | 0.5 | 赤色辛みそ         | 110 |
| ごま油      | 3   | 削り節・水         |     |
| しょうゆ     | 1   |               |     |
| 酒        | 0.4 |               |     |
| 砂糖       | 3   |               |     |
| チキンブイヨン  | 5   |               |     |
| 水        |     |               |     |

エネルギー 625kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.3g

### 25 くるパン ギョウにゅう こめこシチュー コーンサラダ

|         |      |              |      |
|---------|------|--------------|------|
| ●米粉シチュー | 20   | ●コーンサラダ      | 40   |
| 鶏肉      | 40   | キャベツ         | 10   |
| じゃがいも   | 50   | スイートコーン(ホール) | 10   |
| たまねぎ    | 15   | きゅうり         | 4    |
| にんじん    | 9    | 米サラダ油        | 0.3  |
| こまつな    | 0.7  | 砂糖           | 2    |
| 米油      | 30   | 酢            | 0.3  |
| 牛乳      | 30   | こしょう         | 0.02 |
| 豆乳      | 5    | からし          | 0.03 |
| 脱脂粉乳    | 0.8  |              |      |
| 塩       | 0.02 |              |      |
| こしょう    | 3    |              |      |
| 米粉      | 20   |              |      |
| 水       |      |              |      |

エネルギー 615kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.9g

### 26 はいがごはん ギョウにゅう ビビンバ(やさい) はるさめスープ

|           |     |          |      |
|-----------|-----|----------|------|
| ●ビビンバ(肉)  | 45  | ごま(白)    | 2    |
| 豚肉        | 15  | 塩        | 0.2  |
| ねぎ        | 0.5 | ごま油      | 0.4  |
| しょうが      | 0.2 | ●はるさめスープ | 20   |
| にんにく      | 0.5 | 木綿豆腐     | 10   |
| 米油        | 2.2 | ねぎ       | 5    |
| しょうゆ      | 1.2 | にんじん     | 5    |
| 砂糖        | 1   | にら       | 3    |
| 酒         | 1.1 | はるさめ     | 1    |
| コチジャン     |     | しょうゆ     | 0.3  |
|           |     | 酒        | 0.7  |
|           |     | 塩        | 0.02 |
|           |     | こしょう     | 0.3  |
|           |     | ごま油      | 15   |
|           |     | 豚ガラスープ   | 100  |
|           |     | 水        |      |
| ●ビビンバ(野菜) | 50  |          |      |
| もやし       | 9   |          |      |
| こまつな      | 3   |          |      |
| にんじん      | 0.2 |          |      |
| にんにく      | 2.2 |          |      |
| しょうゆ      |     |          |      |

エネルギー 604kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.6g

### 27 むぎごはん ギョウにゅう いわしのかば焼き そくせきづけ さつまじる

|           |     |      |     |
|-----------|-----|------|-----|
| ●いわしのかば焼き | 2枚  | ●即席漬 | 40  |
| いわし       | 1.6 | キャベツ | 10  |
| でんぶ       | 0.8 | きゅうり | 1.2 |
| 米粉        | 0.6 | しょうゆ | 0.2 |
| 揚げ油(米油)   | 0.6 | 酢    | 0.2 |
| ごま(白)     | 3   | 塩    |     |

協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくることのできる  
元氣の出る黄の食べ物……元氣のでる黄の食べ物を知る



参考: バランスイ〜ナワーク (横浜市教育委員会)

参考文献: さんこうぶんけん よこはまし ほか  
横浜市HP 他

|          |     |           |     |
|----------|-----|-----------|-----|
| ●ビーフカレー  |     | ●ごま酢あえ    |     |
| 牛肉       | 20  | きゅうり      | 25  |
| じゃがいも    | 55  | 切干しだいこん   | 4   |
| たまねぎ     | 60  | ごま(白)     | 3   |
| にんじん     | 15  | しょうゆ      | 2.8 |
| しょうが     | 0.5 | 砂糖        | 1.5 |
| にんく      | 0.3 | しょうゆ      | 2.8 |
| 米油       | 0.7 | 塩         | 0.1 |
| 小麦粉      | 8   |           |     |
| マーガリン    | 7   | ●ブルーはっこう乳 |     |
| カレー粉     | 1   | 200ml     |     |
| トマトケチャップ | 2   |           |     |
| 中濃ソース    | 2   |           |     |
| しょうゆ     | 2   |           |     |
| 塩水       | 0.8 |           |     |
|          | 80  |           |     |

エネルギー 702kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.2g

エネルギー 596kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.0g

エネルギー 585kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.1g

エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.5g

エネルギー 633kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.2g

エネルギー 584kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.8g

エネルギー 615kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.9g

エネルギー 625kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.3g

エネルギー 591kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.8g

エネルギー 698kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.2g

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

エネルギー 649kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.6g

エネルギー 604kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.6g

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.7g

エネルギー 586kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.3g

エネルギー 632kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.8g

エネルギー 578kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.7g

エネルギー 648kcal たんぱく質 30.6g 脂質 23.4g

エネルギー 608kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.2g

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.3g