

令和6年 9月 学校給食基準献立予定表

ABブロック

10月・11月に
親子料理教室を開催します。
詳しくは裏面を!!

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
元気のでる黄の食べ物……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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



月

2 はいがごはん りゅうにゅう ぶたどんのぐ ぶどうまめ さつまじる

●豚丼の具	45	●ぶどう豆	17
豚肉	20	だいず	0.2
たまねぎ	9	切り昆布	0.8
こまつな	7	しょうゆ	4
しめじ	0.3	砂糖	0.05
しょうが	10	塩	5
しらたき	0.7	水	
米油	4.3	●さつま汁	10
しょうゆ	1.3	鶏肉	15
砂糖	1.3	だいこん	10
みりん	1.5	ねぎ	8
酒		ごぼう	7
		にんじん	5.5
		淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 641kcal たんぱく質 31.4g 脂質 20.6g

火

3 ごはん りゅうにゅう にんじんごはんのぐ ちくわのいそべあげ みそしる

●にんじんごはんの具	5	●ちくわの磯辺揚げ	50
油揚げ	40	ちくわ	0.2
にんじん	2	青のり	6
ごま(白)	2	小麦粉	1
しょうゆ	1.2	でんぶん	0.1
砂糖	0.6	塩	7.5
みりん	0.3	揚げ油(米油)	
塩	10	●みそ汁	20
削り節・水		キャベツ	5
		こまつな	9
		えのきたけ	5
		ねぎ	5
		淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	115

エネルギー 601kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.8g

水

4 まるパン りゅうにゅう ツナペースト パスタスープ なし

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

エネルギー 592kcal たんぱく質 26.8g 脂質 23.1g

木

5 はいがごはん りゅうにゅう ポークカレー ごまずあえ ブルーんはっこうにゅう

●ポークカレー	25	●ごまずあえ	30
豚肉	55	もやし	20
じゃがいも	60	きゅうり	3
たまねぎ	15	ごま(白)	2.3
にんじん	0.5	しょうゆ	1.3
しょうが	0.3	砂糖	2.8
にんにく	0.7	酢	0.1
米油	8	●ブルーんはっこう乳	200ml
小麦粉	7		
マーガリン	2		
カレー粉	2		
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 687kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.4g

金

6 ごはん りゅうにゅう マーボーなす にらたまスープ

●麻婆なす	15	でんぶん	1.5
豚肉(ひき)	2	水	15
乾燥大豆(粒)	55	●にらたまスープ	25
なす	3	鶏卵	20
米油	10	木綿豆腐	5
ねぎ	10	にら	5
にんじん	3	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	0.7
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	でんぶん	20
赤色辛みそ	1	チキンブイオン	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 599kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.9g

9

9 くろパン りゅうにゅう こめこシチュー コーンサラダ れいとうパインアップル

●米粉シチュー	15	●コーンサラダ	40
鶏肉	40	キャベツ	10
じゃがいも	50	きゅうり	8
たまねぎ	15	スイートコーン(ホール)	4
にんじん	9	米サラダ油	0.3
こまつな	0.7	砂糖	2
米油	40	酢	0.3
牛乳	20	こしょう	0.02
豆乳	5	からし	0.03
脱脂粉乳	0.8	●冷凍パインアップル	40
塩	0.02		
こしょう	3		
米粉	20		
水			

エネルギー 579kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.9g

10

10 むぎごはん りゅうにゅう にくじゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	25	●からしじょうゆあえ	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	13
米油	5.5	●だいずとじゃこの炒り煮	13
しょうゆ	2	だいず(水煮)	3
砂糖	1	ちりめんじゃこ	2
みりん	1.5	ごま(白)	0.2
酒	0.1	米油	1.3
塩	5	しょうゆ	0.7
水		砂糖	1
		酒	1
		水	1

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

11

11 ごはん りゅうにゅう にすかな いそかあえ みそしる

●煮魚	50	●みそ汁	5
さば	1.5	油揚げ	20
しょうが	2.5	じゃがいも	20
しょうゆ	2.3	たまねぎ	9
砂糖	1.5	こまつな	5
酢	2	淡色辛みそ	2
酒	5.5	赤色辛みそ	110
水		削り節・水	
●磯香あえ	45		
キャベツ	0.3		
きざみり	1.5		
しょうゆ	0.15		
塩			

エネルギー 583kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

12

12 ごはん りゅうにゅう はまなちゃんあまみそやさいため かきたまじる やきのり

●はまなちゃんあまみそ野菜炒め	30	●かきたま汁	25
豚肉	5	鶏卵	9
油揚げ	25	こまつな	8
じゃがいも	30	ねぎ	5
にんじん	10	えのきたけ	0.5
なす	8	しょうゆ	1
ピーマン	5	酒	0.7
ねぎ	1	でんぶん	1
しょうが	0.7	削り節・だし昆布・水	120
米油	1.5	●焼きのり	1/12切5枚
しょうゆ	5.5		
砂糖	0.8		
淡色辛みそ	1		
酒	4		
でんぶん			
水			

エネルギー 616kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.6g

13

13 ロールパン りゅうにゅう あじフライ こふきいも やさいスープ

●あじフライ	50	●野菜スープ	5
あじフライ(米油)	1	ベーコン	30
中濃ソース	1	キャベツ	25
ウスターソース	1	たまねぎ	10
		にんじん	0.5
		米油	1
		しょうゆ	0.7
		塩	0.02
		こしょう	0.01
		チキンブイオン	20
		水	95

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.3g 脂質 23.7g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

「食育ひろば」

学校給食室のようすが知りたい! 方には~
「学校給食の献立紹介(学校編)」

おうちでも給食を食べたい! 方には~
「学校給食の献立紹介(料理編)」

給食献立レシピは約200種類!

「動画:料理の基本」

お料理を作ったら、投稿しませんか?
「おうち給食ははじめました」

皆様からの投稿をお待ちしています。

17

17 ごはん りゅうにゅう 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	45	●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
でんぶん	0.3	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	1.8	●すまし汁	16
しょうゆ	1.5	うずら卵(缶)	10
砂糖	1	ねぎ	9
甘みそ	5	こまつな	10
酒	18	えのきたけ	6
水		しょうゆ	0.6
		酒	1
		塩	1
		削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 640kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g

18

18 むぎごはん りゅうにゅう にくそぼろ ごまじょうゆあえ つきみじる

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

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.3g

19

19 ナン りゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ

●カレービーンズシチュー	37	●キャベツサラダ	40
だいたい(水煮)	25	キャベツ	0.8
豚肉(ひき)	5	砂糖	1.3
チーズ(角)	35	酢	0.3
じゃがいも	50	黒こしょう	0.01
たまねぎ	10	●ミックスフルーツ	25
にんじん	0.1	パイナップル	25
にんにく	0.7	黄桃(缶)	15
米油	2.5	さくらんぼ(缶)	2
小麦粉	2.5	砂糖	20
マーガリン	0.7	水	
カレー粉	2		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	1		
しょうゆ	0.65		
塩	50		
水			

エネルギー 565kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.2g

20

20 はいがごはん りゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため さわにわん なっとう

●豚肉と野菜のしょうがいため	25	にんじん	10
豚肉	45	ねぎ	10
たまねぎ	35	ごぼう	8
キャベツ	7	みずな	5
にんじん	5	えのきたけ	5
こまつな	1.5	しょうが	0.3
しょうが	0.7	しょうゆ	1.5
米油	3	塩	0.6
しょうゆ	1	でんぶん	0.5
砂糖	0.1	削り節・だし昆布・水	120
酒	1	●納豆	30
塩	0.1	納豆	1.6
でんぶん	1.5	しょうゆ	0.6
水		みりん	0.6
●沢煮焼	10	削り節・水	1.6
豚肉(細)			

エネルギー 582kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.5g

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

24

24 ぶどうパン りゅうにゅう スパゲティマトソース ひじきサラダ チーズ

●スパゲティマトソース	30	●ひじきサラダ	35
スパゲティ	30	キャベツ	4
まろ油漬(アレーク)	45	スイートコーン(ホール)	2
たまねぎ	35	ひじき	2
トマト(缶)	20	しょうゆ	1
トマト	0.3	ごま(白)	2
にんにく	0.7	米サラダ油	2.5
米油	1	ごま油	1
小麦粉	6	しょうゆ	2.2
マーガリン	0.7	砂糖	0.7
カレー粉	2.5	酢	2.5
中濃ソース	0.03	からし	0.04
しょうゆ		●チーズ	15
塩			
黒こしょう			

エネルギー 667kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.9g

25

25 むぎごはん りゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ メヒカリフライ みそしる

●栄養満点丼の具	25	●メヒカリフライ	45
豚肉(ひき)	2.5	メヒカリフライ	
乾燥大豆(粒)	10	揚げ油(米油)	
にんじん	0.4	●みそ汁	15
こまつな	0.3	さつまいも	20
にんにく	0.3	たまねぎ	20
しょうが	2	キャベツ	20
しらたき	2	淡色辛みそ	5
ひじき	2	赤色辛みそ	2
ごま(白)	0.5	削り節・水	110
ごま油	4.5		
しょうゆ	1		
酒	1.5		
砂糖	3		
チキンブイオン	5		
水			

エネルギー 632kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.5g

26

26 はいがパン りゅうにゅう チリコンカーン わかめサラダ フロズンヨーグルト

●チリコンカーン	37	●わかめサラダ	40
だいたい(水煮)	25	キャベツ	3
豚肉(ひき)	50	わかめ(生)	2.5
たまねぎ	30	しょうゆ	1.2
トマト(缶)	15	砂糖	2
にんじん	0.3	酢	2
マカロニ(シエル)	0.7	ちりめんじゃこ	0.2
米油	2	●フロズンヨーグルト	80ml
小麦粉	5		
マーガリン	2		
カレー粉	2		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	1		
しょうゆ	0.6		
塩	0.02		
こしょう	0.3		
チリパウダー	15		
水			

エネルギー 649kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.0g

27

27 はいがごはん りゅうにゅう ピンパン(にく) ピンパン(やさい) はるさめスープ

●ピンパン(肉)	45	ごま(白)	2
牛肉	15	塩	0.15
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	1.2	ねぎ	5
しょうゆ	1.2	にんじん	5
砂糖	1	にら	5
酒	1.1	はるさめ	3
コチジャン	0.3	しょうゆ	1
●ピンパン(野菜)	40	酒	0.3
豚肉	9	塩	0.7
ごま(白)	3	こしょう	0.02
ごま油	0.3	ごま油	0.3
にんにく	0.2	チキンブイオン	20
しょうゆ	2	水	95

エネルギー 643kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.1g

30

30 むぎごはん りゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ こじる

●いわしのかば焼き	2枚	●即席漬	40
いわし	1.6	キャベツ	10
でんぶん	0.8	きゅうり	1.2
米粉	0.6	しょうゆ	0.5
揚げ油(米油)	3	酢	0.2
しょうが	3	●呉汁	20
しょうゆ	1	だいず(水煮)	5
砂糖	0.3	油揚げ	15
みりん	10	だいこん	

令和6年 9月 学校給食基準献立予定表

CDブロック

10月・11月に
親子料理教室を開催します。
詳しくは裏面を!!

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
元気のでる黄の食べ物……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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



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

●ピビンバ(肉)	牛肉	45	たまねぎ	15	ごま(白)	2	塩	0.15	ごま油	0.4
●はるさめスープ	木綿豆腐	20	ねぎ	10	にんにく	0.2	しょうゆ	0.5	みりん	10
●ピビンバ(野菜)	もやし	40	ごま(白)	2	塩	0.15	ごま油	0.4	にんにく	0.2
	たまねぎ	15	しょうゆ	0.5	みりん	10	酒	1	こしょう	0.02
	にんにく	0.2	にんにく	0.2	しょうゆ	0.5	みりん	10	こしょう	0.02
	米油	0.5	砂糖	1.2	にんにく	0.2	こしょう	0.02	チキンブイオン	20
	しょうゆ	2.5	酒	1	しょうゆ	0.5	みりん	10	水	95
	砂糖	1.2	こしょう	0.02	にんにく	0.2	こしょう	0.02		
	酒	1	チキンブイオン	20	しょうゆ	0.5	みりん	10		
	コチジャン	1.1	水	95						

エネルギー 643kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.1g

3 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
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	豚肉	25	もやし	40	●からししょうゆあえ	もやし	40
	じゃがいも	65	ごまつな	9		ごまつな	9
	たまねぎ	55	しょうゆ	1.5		しょうゆ	1.5
	にんにく	15	にんにく	0.03		にんにく	0.03
	にんじん	30	塩	0.1		塩	0.1
	米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)	13	だいず(水煮)	13
	しょうゆ	5.5		ごま(白)	2	ごま(白)	2
	砂糖	2		米油	0.2	米油	0.2
	みりん	1		しょうゆ	1.3	しょうゆ	1.3
	酒	1.5		砂糖	0.7	砂糖	0.7
	塩	0.1		酒	1	酒	1
	水	5		水	1	水	1

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

4 むぎごはん ぎゅうにゅう
えいようまんてんどんのく
メヒカリフライ みそじる

●栄養満点丼の具	豚肉(ひき)	25	●メヒカリフライ	メヒカリフライ	45
	乾燥大豆(粒)	2.5		揚げ油(米油)	110
	にんにく	10	●みそ汁	さつまいも	15
	ごまつな	9		たまねぎ	20
	しょうゆ	1.5		キャベツ	20
	にんにく	0.4		淡色辛みそ	5
	しょうゆ	0.3		赤色辛みそ	2
	にんじん	10		削り節・水	110
	しょうゆ	10			
	ひじき	2			
	ごま(白)	2			
	ごま油	0.5			
	しょうゆ	4.5			
	酒	1			
	砂糖	1.5			
	チキンブイオン	3			
	水	5			

エネルギー 632kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.5g

5 まるパン ぎゅうにゅう
ツナペスト
パスタスープ なし

●ツナペスト	まぐろ油漬(フレーク)	40	●パスタスープ	マカロニ(シェル)	6
	たまねぎ	20		豚肉	10
	にんにく	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		にんにく	10
	こしょう	0.01		パセリ	0.3
				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 592kcal たんぱく質 26.8g 脂質 23.1g

6 ごはん ぎゅうにゅう
はまなちゃんあまみそやさいのため
かきたまじゆ やきのり

●はまなちゃんあまみそ野菜炒め	豚肉	30	●かきたまじゆ	鶏卵	25
	油揚げ	5		ごまつな	9
	じゃがいも	25		ねぎ	8
	にんにく	10		えのきたけ	5
	しょうゆ	30		しょうゆ	0.5
	みりん	8		酒	1
	酒	5		でんぶん	0.7
	しょうゆ	1		削り節・だし昆布・水	120
	米油	0.7			
	砂糖	1.5			
	淡色辛みそ	5.5			
	酒	0.8			
	でんぶん	1			
	水	4			

エネルギー 616kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.6g

9 はいがごはん ぎゅうにゅう
ぶたどんのく
ぶどうだめ さつまじる

●豚丼の具	豚肉	45	●ぶどう豆	だいず	17
	たまねぎ	20		切り昆布	0.2
	ごまつな	9		しょうゆ	0.8
	しょうゆ	0.3		砂糖	4
	しょうが	0.3		塩	0.05
	しょうが	10		水	5
	米油	0.7			
	しょうゆ	4.3			
	砂糖	1.3			
	みりん	1.3			
	酒	1.5			

エネルギー 641kcal たんぱく質 31.4g 脂質 20.6g

10 むぎごはん ぎゅうにゅう
いわしのかば焼き
そくせきづけ こじる

●いわしのかば焼き	いわし	2枚	●即席漬	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)	0.6		砂糖	0.5
	しょうが	0.6		塩	0.2
	しょうゆ	3			
	砂糖	3			
	みりん	1			
	でんぶん	0.3			
	水	10			

エネルギー 599kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.9g

11 ぶどうパン ぎゅうにゅう
スパゲティマトソース
ひじきサラダ チーズ

●スパゲティマトソース	スパゲティ	30	●ひじきサラダ	キャベツ	35
	まぐろ油漬(フレーク)	30		スイートコーン(ホール)	4
	たまねぎ	45		ひじき	2
	トマト(缶)	35		しょうゆ	1
	トマト	20		ごま(白)	2
	にんにく	0.3		米サラダ油	2.5
	米油	0.7		しょうゆ	1
	トマトケチャップ	6		砂糖	2.2
	塩	0.7		酢	0.7
	黒こしょう	0.03		からし	0.04
				●チーズ	15

エネルギー 667kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.9g

12 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	豚肉(ひき)	25	●月見汁	しらたま(冷)	30
	乾燥大豆(粒)	3		鶏肉	10
	にんにく	15		ねぎ	10
	しょうが	0.5		ごまつな	9
	しょうゆ	4.3		にんにく	8
	砂糖	1.5		しょうゆ	0.5
	みりん	1		酒	0.75
	酒	1		削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.3g

13 ナン ぎゅうにゅう
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ ミックスフルーツ

●カレービーンズシチュー	だいたい(水煮)	37	●キャベツサラダ	キャベツ	40
	豚肉	25		砂糖	0.8
	チーズ(角)	5		酢	1.3
	じゃがいも	35		塩	0.3
	たまねぎ	50		黒こしょう	0.01
	にんにく	10			
	しょうゆ	0.1			
	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	2			
	中濃ソース	1			
	しょうゆ	1			
	塩	0.65			
	水	50			

エネルギー 565kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.2g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

ホーム「食育ひろば」

学校給食室のようすが知りたい! 方には~
「学校給食の献立紹介(学校編)」

おうちでも給食を食べたい! 方には~
「学校給食の献立紹介(料理編)」

給食献立レシピは約200種類!

「動画:料理の基本」

お料理を作ったら、投稿しませんか?
「おうち給食はじめました」

皆様からの投稿をお待ちしています。

17 ごはん ぎゅうにゅう
にざかな
みそじる

●煮魚	さば	50	●みそ汁	油揚げ	5
	しょうが	1.5		じゃがいも	20
	しょうゆ	2.5		たまねぎ	20
	砂糖	2.3		ごまつな	9
	酢	1.5		淡色辛みそ	5
	酒	2		赤色辛みそ	2
	水	5.5		削り節・水	110

エネルギー 583kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

18 ごはん ぎゅうにゅう
マーボーナス
にらたまスープ

●麻婆なす	豚肉(ひき)	15	でんぶん	1.5	
	乾燥大豆(粒)	2	水	15	
	なす	55	●にらたまスープ	鶏卵	25
	米油	10		木綿豆腐	20
	ねぎ	10		にら	5
	にんにく	10		えのきたけ	5
	赤ピーマン	3		しょうゆ	0.9
	しょうが	0.8		酒	1
	にんにく	0.3		塩	0.7
	米油	0.5		黒こしょう	0.02
	しょうゆ	3		ごま油	0.3
	砂糖	0.9		でんぶん	1
	赤色辛みそ	1		チキンブイオン	20
	テンメンジャン	1		水	95
	トウモロコシ	0.2			
	ごま油	0.2			

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.9g

19 はいがパン ぎゅうにゅう
チリコンカーン わかめサラダ
フローズンヨーグルト

●チリコンカーン	だいたい(水煮)	37	●わかめサラダ	キャベツ	40
	豚肉(ひき)	25		わかめ(生)	3
	たまねぎ	50		しょうゆ	2.5
	トマト(缶)	30		砂糖	1.2
	にんにく	10		酢	2
	にんにく	0.3		ちりめんじゃこ	2
	マカロニ(シェル)	7		ごま油	0.2
	米油	0.7			
	小麦粉	2			
	トマトケチャップ	2			
	中濃ソース	2			
	しょうゆ	1			
	ワイン(赤)	1			
	塩	0.6			
	こしょう	0.02			
	チリパウダー	0.3			
	水	15			

エネルギー 649kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.0g

20 ごはん ぎゅうにゅう
にんじんごはんのく
ちくわのいそべあげ みそじる

●にんじんごはんの具	油揚げ	5	●ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	50
	にんにく	40		青のり	0.2
	ごま(白)	2		小麦粉	6
	しょうゆ	2		でんぶん	1
	砂糖	1.2		塩	0.01
	みりん	0.6		水	7.5
	酒	0.3			
	削り節・水	10			

エネルギー 601kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.8g

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

24 ごはん ぎゅうにゅう
かつおのごまみそあえ
きゅうりのはいにきあえ すましじる

●かつおのごまみそあえ	かつお(角)	45	●きゅうりの梅肉あえ	きゅうり	45
	凍り豆腐	5		梅干し(ペースト)	1.5
	でんぶん	5		しょうゆ	0.3
	揚げ油(米油)	3		みりん	0.3
	ごま(白)	3		塩	0.05
	しょうが	0.7			
	しょうゆ	1.8			
	砂糖	1.5			
	甘みそ	5			
	酒	1			
	水	18			

エネルギー 640kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g

25 はいがごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくとやさいのしょうがいため
さわにわん なつとう

●豚肉と野菜のしょうがいため	豚肉	25	にんにく	10
	たまねぎ	45	ごぼう	8
	キャベツ	35	みずな	5
	にんにく	7	えのきたけ	5
	ごまつな	5	しょうゆ	0.3
	しょうが	1.5	しょうゆ	1.

令和6年 9月 学校給食基準献立予定表

EF ブロック

10月・11月に
親子料理教室を開催します。
詳しくは裏面を!!

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
元気のでる黄の食べ物……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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



月

2 はいがごはん ポークカレー プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	豚肉 25 じゃがいも 55 たまねぎ 60 にんじん 15 しょうが 0.5 にんにく 0.3 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 しょうゆ 2 塩 0.8 水 80	●ごま酢あえ	もやし 30 きゅうり 20 ごま(白) 3 しょうゆ 2.3 砂糖 1.3 酢 2.8 塩 0.1	●プルーンはっこう乳	200ml
---------	---	--------	--	------------	-------

エネルギー 687kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.4g

火

3 まるパン ツナペースト

●ツナペースト	まぐろ油漬(アレーク) 40 たまねぎ 20 にんじん 10 米油 0.5 砂糖 0.8 酢 2 塩 0.05 こしょう 0.01	●パスタスープ	マカロニ(シェル) 6 豚肉 10 じゃがいも 20 キャベツ 25 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.3 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 592kcal たんぱく質 26.8g 脂質 23.1g

水

4 ごはん きゅうにゅう

●かつおのごまみそあえ	かつお(角) 45 凍り豆腐 5 揚げ油(米油) 5 ごま(白) 3 しょうが 0.7 しょうゆ 1.8 砂糖 1.5 甘みそ 5 酒 18	●きゅうりの梅肉あえ	きゅうり 45 梅干し(ペースト) 1.5 しょうゆ 0.3 みりん 0.3 塩 0.05	●すまし汁	うずら卵(缶) 16 ねぎ 10 ごまつな 9 えのきたけ 6 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 640kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g

木

5 はいがごはん ビビンバ(にく) はるさめスープ

●ビビンバ(肉)	牛肉 45 ねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 米油 0.5 しょうゆ 2.5 酒 1.2 コチジャン 1.1	●はるさめスープ	ごま(白) 2 塩 0.15 ごま油 0.4 木綿豆腐 20 ねぎ 10 にんじん 5 しょうゆ 3 はるさめ 3 酒 0.3 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.3 チキンブイオン 20 水 95
----------	--	----------	--

エネルギー 643kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.1g

金

6 ごはん にぎかな いそかあえ

●煮魚	さば 50 しょうが 1.5 しょうゆ 2.5 砂糖 2.3 酢 1.5 酒 2 水 5.5	●みそ汁	油揚げ 5 じゃがいも 20 たまねぎ 20 ごまつな 9 淡色辛みそ 5 赤色辛みそ 2 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 583kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

土

9 はいがごはん ふたにくとやさいのしょうがいため

●豚肉と野菜のしょうがいため	豚肉 25 たまねぎ 45 キャベツ 35 にんじん 7 ごまつな 5 しょうが 1.5 米油 0.7 しょうゆ 3 みりん 1 酒 0.1 でんぶん 1 水 1.5	●納豆	納豆 30 しょうゆ 1.6 みりん 0.6 削り節・水 1.6	●沢煮焼	豚肉(細) 10
----------------	--	-----	---	------	----------

エネルギー 582kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.5g

日

10 ロールパン あじフライ

●あじフライ	あじフィレフライ 50 揚げ油(米油) 1 中濃ソース 1 ウスターソース 1	●野菜スープ	ベーコン 5 キャベツ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 米油 0.5 しょうゆ 1 塩 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 20 水 95	●こふきいも	60 塩 0.25 こしょう 0.01
--------	--	--------	---	--------	---------------------------

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.3g 脂質 23.7g

月

11 ごはん きゅうにゅう

●はまちゃん甘みそ野菜炒め	豚肉 30 油揚げ 5 じゃがいも 25 にんじん 30 なす 10 ピーマン 8 ねぎ 5 しょうが 5 米油 0.7 砂糖 1.5 淡色辛みそ 5.5 酒 0.8 でんぶん 4	●かきたま汁	鶏卵 25 ごまつな 9 ねぎ 8 えのきたけ 5 しょうゆ 0.5 酒 1 塩 0.7 でんぶん 1 削り節・だし昆布・水 120	●焼きのり	1/12切5枚 はまちゃん 料理コンクール 入選作品です
---------------	--	--------	--	-------	---------------------------------------

エネルギー 616kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.6g

火

12 ナン キャベツサラダ

●カレービーンズチュー	だいたい(水煮) 37 豚肉 25 チーズ(角) 5 じゃがいも 35 たまねぎ 50 にんじん 10 にんにく 0.1 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 0.65 水 50	●キャベツサラダ	キャベツ 40 砂糖 0.8 酢 1.3 塩 0.3 黒こしょう 0.01	●ミックスフルーツ	パイナップル(缶) 25 黄桃(缶) 25 ぶどう(缶) 15 砂糖 2 水 20
-------------	---	----------	---	-----------	---

エネルギー 565kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.2g

水

13 むぎごはん つきみじる

●肉そぼろ	豚肉(ひき) 25 乾燥大豆(粒) 3 にんじん 15 しょうが 0.5 しょうゆ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1 酒 1	●月見汁	しらたま(冷) 30 鶏肉 10 ねぎ 10 ごまつな 9 にんじん 8 しょうゆ 0.5 酒 1 削り節・だし昆布・水 120	●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
-------	---	------	---	-----------	--

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.3g

木

よこはま学校食育財団からのお知らせ

「食育ひろば」

学校給食室のようすが知りたい! 方には~
「学校給食の献立紹介(学校編)」
おうちでも給食を食べたい! 方には~
「学校給食の献立紹介(料理編)」
給食献立レシピは約200種類!
「動画:料理の基本」
お料理を作ったら、投稿しませんか?
「おうち給食ははじめました」
皆様からの投稿をお待ちしています。

金

17 ごはん にんじんごはんのく

●にんじんごはんの具	油揚げ 5 にんじん 40 ごま(白) 2 しょうゆ 2 砂糖 1.2 みりん 0.6 塩 0.3 削り節・水 10	●ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 50 青のり 0.2 小麦粉 6 でんぶん 1 塩 0.01 揚げ油(米油) 7.5	●みそ汁	キャベツ 20 ごまつな 9 えのきたけ 5 ねぎ 5 淡色辛みそ 5 赤色辛みそ 2 削り節・水 115
------------	---	-----------	---	------	---

エネルギー 601kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.8g

土

18 はいがパン チリコンカン

●チリコンカン	だいたい(水煮) 37 豚肉(ひき) 25 たまねぎ 50 トマト(缶) 30 にんじん 15 にんにく 0.3 マカロニ(シェル) 7 米油 0.7 小麦粉 2 トマトケチャップ 5 中濃ソース 2 しょうゆ 2 ワイン(赤) 1 塩 0.6 こしょう 0.02 チリパウダー 0.3 水 15	●わかめサラダ	キャベツ 40 わかめ(生) 3 しょうゆ 2.5 砂糖 1.2 酢 2 ちりめんじゃこ 2 ごま油 0.2	●フローズンヨーグルト	80ml
---------	--	---------	--	-------------	------

エネルギー 649kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.0g

日

19 はいがごはん ぶたどんぐ

●豚丼の具	豚肉 45 たまねぎ 20 ごまつな 9 にんじん 7 しょうが 0.3 しらたき 10 米油 0.7 しょうゆ 4.3 砂糖 1.3 みりん 1.3 酒 1.5	●ぶどう豆	だいず 17 切り昆布 0.2 しょうゆ 0.8 砂糖 4 塩 0.05 水 5	●さつま汁	鶏肉 10 だいたい(生) 15 ねぎ 10 ごぼう 8 にんじん 7 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 2 削り節・水 110
-------	---	-------	---	-------	--

エネルギー 641kcal たんぱく質 31.4g 脂質 20.6g

月

20 くるパン ゴンサラダ

●米粉チュー	鶏肉 15 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 15 ごまつな 9 米油 0.7 牛乳 40 豆腐 20 脱脂粉乳 5 塩 0.8 こしょう 0.02 米粉 3 水 20	●ゴンサラダ	キャベツ 40 きゅうり 10 スイートコーン(ホール) 8 米サラダ油 4 砂糖 0.3 酢 2 塩 0.3 からし 0.03	●冷凍パイナップル	40
--------	---	--------	---	-----------	----

エネルギー 579kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.9g

火

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

水

24 むぎごはん いわしのかばやき

●いわしのかば焼き	いわし 2枚 でんぶん 1.6 米粉 0.8 揚げ油(米油) 0.6 しょうが 3 砂糖 3 みりん 1 でんぶん 0.3 水 10	●即席漬	キャベツ 40 きゅうり 10 しょうゆ 1.2 酢 0.5 塩 0.2	●呉汁	だいたい(水煮) 20 油揚げ 5 だいたい(生) 15 ねぎ 10 ごまつな 9 にんじん 8 淡色辛みそ 6 赤色辛みそ 2 削り節・水 110
-----------	--	------	--	-----	--

エネルギー 599kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.9g

木

25 ぶどうパン

●スパゲティマトソース	スパゲティ 30 まぐろ油漬(アレーク) 30 たまねぎ 45 トマト(缶) 35 トマト 20 にんにく 0.3 米油 0.7 トマトケチャップ 6 塩 0.7 黒こしょう 0.03	●ひじきサラダ	キャベツ 35 スイートコーン(ホール) 4 ひじき 2 しょうゆ 1 ごま(白) 2 米サラダ油 2.5 ごま油 1 しょうゆ 2.2 砂糖 0.7 酢 2.5 からし 0.04	●チーズ	15
-------------	---	---------	--	------	----

エネルギー 667kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.9g

金

26 ごはん マーボーなす

●麻婆なす	豚肉(ひき) 15 乾燥大豆(粒) 2 なす 55 米油 10 ねぎ 10 にんじん 10 赤ピーマン 3 しょうが 0.8 にんにく 0.3 米油 0.5 しょうゆ 0.9 砂糖 3 赤色辛みそ 1 テンメンジャン 1 トウバンジャン 0.2 ごま油 0.2	●にらたまスープ	でんぶん 1.5 水 15 鶏卵 25 木綿豆腐 20 にら 5 えのきたけ 5 しょうゆ 0.9 酒 1 塩 0.7 黒こしょう 0.02 ごま油 0.3 でんぶん 1 チキンブイオン 20 水 95
-------	---	----------	--

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.9g

土

27 むぎごはん にくじゃが

●肉じゃが	豚肉 25 じゃがいも 65 たまねぎ 55 にんじん 15 しらたき 30 米油 0.7 しょうゆ 5.5 砂糖 2 みりん 1 酒 1.5 塩 0.1 水 5	●からししょうゆあえ	もやし 40 ごまつな 9 しょうゆ 1.5 からし 0.03 塩 0.1	●だいたいとじゃこの炒り煮	だいたい(水煮) 13 ちりめんじゃこ 3 ごま(白) 2 米油 0.2 しょうゆ 1.3 砂糖 0.7 酒 1 水 1
-------	--	------------	---	---------------	---

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

日

30 むぎごはん えいようまんてん

●栄養満点丼の具	豚肉(ひき) 25 乾燥大豆(粒) 2.5 にんじん 10 ごまつな 9 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しらたき 10 ひじき 2 ごま(白) 2 ごま油 0.5 酒 1 砂糖 1.5 チキンブイオン 3 水 5	●メヒカリフライ	メヒカリフライ 45 揚げ油(米油)	●みそ汁	ごまつな 15 たまねぎ 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 5 赤色辛みそ 2 削り節・水 110
----------	--	----------	-----------------------	------	--

エネルギー 632kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.5g

協力して楽しい食事の場づくり

気持ちよく食事ができるように
教室の環境を整えましょう

準備や後片付けの安全・衛生に
気をつけましょう

ベイスターズ 青星寮カレー

① 3~6年生対象
開催日・10月5日(土) 午前

② 1・2年生対象
開催日・10月5日(土) 午後
11月16日(土) 午後

※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。

令和6年 9月 学校給食基準献立予定表

GHブロック

10月・11月に
親子料理教室を開催します。
詳しくは裏面を!!

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
元気のでる黄の食べ物……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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



月

2 はいがパン チリコンカーン フロースンヨーグルト

ぎゅうにゅう わかめサラダ

●チリコンカーン	37	●わかめサラダ	40
だいち(水煮)	25	キャベツ	3
豚肉(ひき)	50	わかめ(生)	2.5
たまねぎ	30	しょうゆ	1.2
トマト(缶)	15	砂糖	2
にんにく	0.3	しょうゆ	0.2
にんにく	7	ちりめんじゃこ	0.2
マカロニ(シェル)	0.7	こま油	0.2
米油	2	●フロースンヨーグルト	80ml
小麦粉	5		
トマケチャップ	2		
中濃ソース	1		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.6		
塩	0.02		
こしょう	0.3		
チリパウダー	15		
水			

エネルギー 649kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.0g

火

3 むぎごはん いわしのかば焼き そくせきづけ

ぎゅうにゅう わかめサラダ

●いわしのかば焼き	40	●即席漬	40
いわし	1.6	キャベツ	10
でんぶん	0.8	きゅうり	1.2
米油	0.6	しょうゆ	0.5
揚げ油(米油)	0.2	酢	0.2
しょうゆ	3	●呉汁	20
にんにく	0.3	だいち(水煮)	5
しょうゆ	10	油揚げ	15
マカロニ(シェル)	0.3	たいこん	10
米油	1	ねぎ	9
小麦粉	0.3	こまつな	8
トマケチャップ	10	にんにく	6
中濃ソース	2	淡色辛みそ	2
しょうゆ	1	赤色辛みそ	2
ワイン(赤)	0.6	削り節・水	110
塩	0.02		
こしょう	0.3		
チリパウダー	15		
水			

エネルギー 599kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.9g

水

4 ごはん むぎごはん マーボーなす にらたまスープ

ぎゅうにゅう わかめサラダ

●麻婆なす	15	●にらたまスープ	25
豚肉(ひき)	2	鶏卵	20
乾燥大豆(粒)	55	木綿豆腐	5
なす	3	にら	5
米油	10	えのきたけ	0.9
しょうゆ	3	しょうゆ	0.7
にんにく	10	酒	0.02
にんにく	10	黒こしょう	0.3
赤ピーマン	0.8	ごま油	1
しょうが	0.3	でんぶん	20
にんにく	0.5	チキンブイオン	95
米油	3	水	
しょうゆ	0.9		
砂糖	1		
赤色辛みそ	0.2		
テンメンジャン	0.2		
トウバンジャン	0.2		
ごま油	0.2		

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.9g

木

5 むぎごはん にくじゃが だいずとじゃこのいりに

ぎゅうにゅう わかめサラダ

●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
にんにく	30	からし	0.1
しらたき	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	13
米油	5.5	だいち(水煮)	3
しょうゆ	2	だいち(水煮)	2
砂糖	1.5	ごま(白)	3
みりん	0.1	米油	0.2
酒	5	しょうゆ	1.3
水		砂糖	0.7
		水	1

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

金

6 まるパン ツナペスト パスタスープ

ぎゅうにゅう わかめサラダ

●ツナペスト	40	●パスタスープ	6
まぐろ(フレーク)	20	マカロニ(シェル)	10
たまねぎ	10	豚肉	20
にんにく	0.5	じゃがいも	25
米油	0.8	キャベツ	25
砂糖	0.2	たまねぎ	10
酢	0.05	にんにく	0.3
塩	0.01	パセリ	0.85
こしょう		こしょう	0.02
		豚カラスープ	15
		水	90
		●なし	1/6個

エネルギー 592kcal たんぱく質 26.8g 脂質 23.1g

9

はいがごはん ポークカレー プルーンはっこうにゅう

ごま酢あえ

●ポークカレー	25	●ごま酢あえ	30
豚肉	55	もやし	20
じゃがいも	60	きゅうり	3
たまねぎ	15	ごま(白)	2.3
にんにく	0.5	しょうゆ	1.3
しょうが	0.3	砂糖	2.8
にんにく	0.7	酢	0.1
米油	8	●プルーンはっこう乳	200ml
小麦粉	7		
マーガリン	1		
カレー粉	2		
トマケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	0.8		
塩	80		
水			

エネルギー 687kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.4g

10

ごはん むぎごはん にぎかな いそかあえ

みそ汁

●煮魚	50	●みそ汁	5
さば	1.5	油揚げ	20
しょうが	2.5	じゃがいも	9
しょうゆ	2.3	たまねぎ	20
砂糖	1.5	こまつな	5
酢	2	淡色辛みそ	2
酒	5.5	赤色辛みそ	110
水		削り節・水	

エネルギー 583kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

11

むぎごはん にくそぼろ つきみじる

ぎゅうにゅう ごまじょうゆあえ

●肉そぼろ	25	●月見汁	30
豚肉(ひき)	3	しらたま(冷)	10
乾燥大豆(粒)	15	鶏肉	10
にんにく	0.5	ねぎ	10
しょうが	4.3	こまつな	9
しょうゆ	1.5	にんにく	8
砂糖	1	しょうゆ	0.5
みりん	1	酒	0.75
酒		削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.3g

12

くろパン むぎごはん れいとうパインアップル

コーンサラダ

●米粉シチュー	15	●コーンサラダ	40
鶏肉	40	キャベツ	10
じゃがいも	50	きゅうり	8
たまねぎ	15	スイートコーン(ホ-ル)	4
にんにく	9	米サラダ油	0.3
こまつな	0.7	砂糖	2
米油	40	酢	0.3
牛乳	20	こしょう	0.02
豆乳	0.8	からし	0.03
脱脂粉乳	0.02	●冷凍パインアップル	40
塩	3		
こしょう	20		
米粉			
水			

エネルギー 579kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.9g

13

むぎごはん えいようまんてんどんのぐ

みそ汁

●栄養満点丼の具	25	●みそ汁	15
豚肉(ひき)	2.5	さつまいも	20
乾燥大豆(粒)	10	たまねぎ	20
にんにく	9	キャベツ	5
こまつな	0.4	淡色辛みそ	2
にんにく	0.3	赤色辛みそ	2
しょうが	10	削り節・水	110
しらたき	2		
ひじき	0.5		
ごま(白)	4.5		
ごま油	1		
しょうゆ	1.5		
酒	3		
砂糖	1.5		
チキンブイオン	3		
水	5		

エネルギー 632kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.5g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

ホーム「食育ひろば」

学校給食室のようすが知りたい!方には~
「学校給食の献立紹介(学校編)」

おうちでも給食を食べたい!方には~
「学校給食の献立紹介(料理編)」

給食献立レシピは約200種類!

「動画:料理の基本」

お料理を作ったら、投稿しませんか?
「おうち給食はじめました」

皆様からの投稿をお待ちしています。

17

ぶどうパン スパゲティマトソース ひじきサラダ チーズ

スパゲティ

●スパゲティマトソース	30	●ひじきサラダ	35
スパゲティ	30	キャベツ	4
まぐろ(フレーク)	45	スイートコーン(ホ-ル)	2
たまねぎ	35	ひじき	1
トマト(缶)	20	しょうゆ	2
にんにく	0.3	ごま(白)	2
米油	0.7	米サラダ油	2.5
トマケチャップ	6	ごま油	1
塩	0.7	しょうゆ	2.2
黒こしょう	0.03	砂糖	0.7
		酢	2.5
		からし	0.04
		●チーズ	15

エネルギー 667kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.9g

18

ごはん かつおのごまみそあえ きゅうりのはいにくあえ すましじる

きゅうりの梅肉あえ

●かつおのごまみそあえ	45	●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
でんぶん	5	しょうゆ	0.3
揚げ油(米油)	0.3	みりん	0.05
ごま(白)	3	塩	
しょうが	0.7		
しょうゆ	1.8	●すまし汁	16
砂糖	1.5	うずら卵(缶)	10
みりん	1	ねぎ	10
甘みそ	5	こまつな	9
酒	18	えのきたけ	6
		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 640kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g

19

ごはん はまなちゃんみそやさいのため

かきたま汁

●はまなちゃんみそやさいのため	30	●かきたま汁	25
豚肉	5	鶏卵	9
油揚げ	25	こまつな	5
じゃがいも	30	ねぎ	8
にんにく	10	えのきたけ	5
なす	8	しょうゆ	0.5
ピーマン	5	酒	1
ねぎ	1	塩	0.7
しょうが	1	でんぶん	1
米油	0.7	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ	1.6		
砂糖	1.5		
淡色辛みそ	5.5		
酒	0.8		
でんぶん	1		
水	4		

エネルギー 616kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.6g

20

はいがごはん ぶたどんのぐ ぶどうまめ さつまじる

豚丼の具

●はいがごはん	45	●ぶたどんのぐ	17
豚肉	20	だいち	0.2
たまねぎ	9	切り昆布	0.8
ごまつな	7	しょうゆ	4
しめじ	0.3	砂糖	0.05
しょうが	10	塩	5
しらたき	0.7	水	
米油	4.3	●さつま汁	10
しょうゆ	1.3	鶏肉	15
砂糖	1.3	だいち	10
みりん	1.5	ねぎ	8
酒		ごぼう	7
		にんにく	5.5
		淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 641kcal たんぱく質 31.4g 脂質 20.6g

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

24

ごはん にごんごはんのぐ ちくわのいそべあげ みそじる

ちくわの磯辺揚げ

●にごんごはんの具	5	●ちくわの磯辺揚げ	50
油揚げ	40	ちくわ	0.2
にんにく	2	小麦粉	6
ごま(白)	2	でんぶん	1
しょうゆ	1.2	塩	0.01
砂糖	0.6	揚げ油(米油)	7.5
みりん	0.3		
塩	10	●みそ汁	20
削り節・水		キャベツ	9
		こまつな	5
		えのきたけ	9
		ねぎ	5
		淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	115

エネルギー 601kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.8g

25

はいがごはん むぎごはん 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)

●はいがごはん	2	●むぎごはん	2
ごま(白)	0.15	ごま(白)	0.4
牛肉	15	●はるさめスープ	20
ねぎ	0.5	木綿豆腐	10
しょうが	0.2	ねぎ	5
にんにく	0.5	にんにく	5
米油	2.5	にら	5
しょうゆ	1.2	はるさめ	3
砂糖	1	しょうゆ	1
酒	1.1	酒	0.3
コチジャン	0.3	こしょう	0.7
		ごま油	0.02
		チキンブイオン	20
		水	95

エネルギー 643kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.1g

26

ナン