# 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ができる |
| 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日

はいがごはん　ぎゅうにゅう　ぶたどんのぐ　ぶどうまめ　さつまじる

| ●豚丼の具 | |
|---|---|
| 豚肉 | 45 |
| たまねぎ | 20 |
| こまつな | 9 |
| しめじ | 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 |
| だいこん | 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

## 火 3日

ごはん　ぎゅうにゅう　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 | |
|---|---|
| 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 |
| でんぷん | 1 |
| 塩 | 0.01 |
| 水 | 7.5 |
| 揚げ油(米油) | |

| ●みそ汁 | |
|---|---|
| キャベツ | 20 |
| こまつな | 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

## 水 4日

まるパン　ぎゅうにゅう　ツナペースト　パスタスープ　なし

| ●ツナペースト | |
|---|---|
| まぐろ油漬(フレーク) | 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

## 木 5日

はいがごはん　ポークカレー　ごまずあえ　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

## 金 6日

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 | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 15 |
| 乾燥大豆(粒) | 2 |
| なす | 55 |
| 米油 | 3 |
| 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 | 3 |
| 砂糖 | 0.9 |
| 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 |
| でんぷん | 1.5 |
| 水 | 15 |

| ●にらたまスープ | |
|---|---|
| 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 |
| でんぷん | 1 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |

エネルギー 599kcal　たんぱく質 22.1g　脂質 18.9g

## 月 9日

くろパン　ぎゅうにゅう　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 | |
|---|---|
| 鶏肉 | 15 |
| じゃがいも | 40 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 15 |
| こまつな | 9 |
| 米油 | 0.7 |
| 牛乳 | 40 |
| 豆乳 | 20 |
| 脱脂粉乳 | 5 |
| 塩 | 0.8 |
| こしょう | 0.02 |
| 米粉 | 3 |
| 水 | 20 |

| ●コーンサラダ | |
|---|---|
| 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 |
| こしょう | 0.02 |
| からし | 0.03 |

| ●冷凍パインアップル | 40 |
|---|---|

エネルギー 579kcal　たんぱく質 24.0g　脂質 19.9g

## 火 10日

むぎごはん　ぎゅうにゅう　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 | |
|---|---|
| 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 |

| ●からしじょうゆあえ | |
|---|---|
| もやし | 40 |
| こまつな | 9 |
| しょうゆ | 1.5 |
| からし | 0.03 |
| 塩 | 0.1 |

| ●だいずとじゃこの炒り煮 | |
|---|---|
| だいず(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

## 水 11日

ごはん　ぎゅうにゅう　にざかな　いそかあえ　みそしる

| ●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 |

| ●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 |

| ●みそ汁 | |
|---|---|
| 油揚げ | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| たまねぎ | 20 |
| こまつな | 9 |
| 淡色辛みそ | 5 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

エネルギー 583kcal　たんぱく質 25.8g　脂質 19.1g

## 木 12日

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　やきのり

| ●はま菜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 | 1 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 1.6 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 淡色辛みそ | 5.5 |
| 酒 | 0.8 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 4 |

| ●かきたま汁 | |
|---|---|
| 鶏卵 | 25 |
| こまつな | 9 |
| ねぎ | 8 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| でんぷん | 1 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

| ●焼きのり | 1/12切5枚 |
|---|---|

はま菜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

## 金 13日

ロールパン　ぎゅうにゅう　あじフライ　こふきいも　やさいスープ

| ●あじフライ | |
|---|---|
| あじフィレフライ | 50 |
| 揚げ油(米油) | |
| 中濃ソース | 1 |
| ウスターソース | 1 |

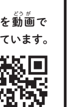
| ●こふきいも | |
|---|---|
| じゃがいも | 60 |
| 塩 | 0.25 |
| こしょう | 0.01 |

| ●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 |
| チキンブイヨン | 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

ホームページ「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**」野菜の切り方などを動画でわかりやすく紹介しています。

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。

## 火 17日

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 | |
|---|---|
| かつお(角) | 45 |
| 凍り豆腐 | 5 |
| でんぷん | 5 |
| 揚げ油(米油) | |
| 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 | 1 |
| 水 | 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 |
| こまつな | 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

## 水 18日

むぎごはん　ぎゅうにゅう　にくそぼろ　ごまじょうゆあえ　つきみじる

| ●肉そぼろ | |
|---|---|
| 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 |

| ●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 |

| ●月見汁 | |
|---|---|
| しらたま(冷) | 30 |
| 鶏肉 | 10 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 8 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.75 |
| 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

## 木 19日

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 | |
|---|---|
| だいず(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 | |
|---|---|
| パイン(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

## 金 20日

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　なっとう

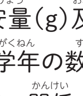
| ●豚肉と野菜のしょうが炒め | |
|---|---|
| 豚肉 | 25 |
| たまねぎ | 45 |
| キャベツ | 35 |
| にんじん | 7 |
| こまつな | 5 |
| しょうが | 1.5 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 3 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.1 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 1.5 |

| ●沢煮椀 | |
|---|---|
| 豚肉(細) | 10 |
| にんじん | 10 |
| ねぎ | 10 |
| ごぼう | 8 |
| みずな | 5 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうが | 0.3 |
| しょうゆ | 1.5 |
| 塩 | 0.6 |
| でんぷん | 0.5 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

| ●納豆 | |
|---|---|
| 納豆 | 30 |
| しょうゆ | 1.6 |
| みりん | 0.6 |
| 削り節・水 | 1.6 |

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


## 火 24日

ぶどうパン　ぎゅうにゅう　スパゲティトマトソース　ひじきサラダ　チーズ

| ●スパゲティトマトソース | |
|---|---|
| スパゲティ | 30 |
| まぐろ油漬(フレーク) | 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

## 水 25日

むぎごはん　ぎゅうにゅう　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 | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 25 |
| 乾燥大豆(粒) | 2.5 |
| にんじん | 10 |
| こまつな | 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 |
| しょうゆ | 4.5 |
| 酒 | 1 |
| 砂糖 | 1.5 |
| チキンブイヨン | 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 | |
|---|---|
| さつまいも | 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

## 木 26日

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 | |
|---|---|
| だいず(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 | 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 |

| ●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

## 金 27日

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) | |
|---|---|
| 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 |
| 砂糖 | 1.2 |
| 酒 | 1 |
| コチジャン | 1.1 |

| ●ビビンバ(野菜) | |
|---|---|
| もやし | 40 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 3 |
| にんにく | 0.2 |
| しょうゆ | 2 |
| 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 |
| にんじん | 5 |
| にら | 5 |
| はるさめ | 3 |
| しょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.3 |
| 塩 | 0.7 |
| こしょう | 0.02 |
| ごま油 | 0.3 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |

エネルギー 643kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 24.1g

## 月 30日

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　ごじる

| ●いわしのかば焼き | |
|---|---|
| いわし | 2枚 |
| でんぷん | 1.6 |
| 米粉 | 0.8 |
| 揚げ油(米油) | |
| しょうが | 0.6 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 3 |
| みりん | 1 |
| でんぷん | 0.3 |
| 水 | 10 |

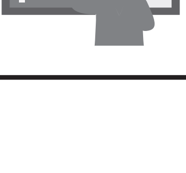
| ●即席漬 | |
|---|---|
| キャベツ | 40 |
| きゅうり | 10 |
| しょうゆ | 1.2 |
| 酢 | 0.5 |
| 塩 | 0.2 |

| ●呉汁 | |
|---|---|
| だいず(水煮) | 20 |
| 油揚げ | 5 |
| だいこん | 15 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 8 |
| 淡色辛みそ | 6 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

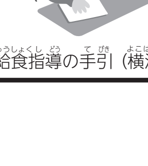
エネルギー 599kcal　たんぱく質 25.7g　脂質 19.9g

## 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



参考：給食指導の手引（横浜市教育委員会）

## よこはま学校食育財団主催　親子料理教室のご案内

《会場はすべて横浜市技能文化会館です》

### 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

### 手作りおやつ

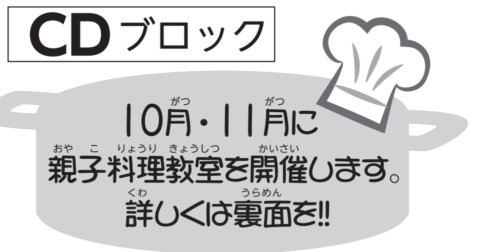
② 1・2年生対象
開催日•10月 5日(土)午後
11月16日(土)午後

よこはま学校食育財団 親子料理教室　検索

※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

**CDブロック**




| 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ができる |
| | 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 / 火 / 水 / 木 / 金

## 2（月）
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) | |
|---|---|
| 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 |
| 砂糖 | 1.2 |
| 酒 | 1 |
| コチジャン | 1.1 |

| ●ビビンバ(野菜) | |
|---|---|
| もやし | 40 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 3 |
| にんにく | 0.2 |
| しょうゆ | 2 |
| 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 |
| にんじん | 5 |
| にら | 5 |
| はるさめ | 3 |
| しょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.3 |
| 塩 | 0.7 |
| こしょう | 0.02 |
| ごま油 | 0.3 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |

エネルギー 643kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 24.1g

## 3（火）
むぎごはん　ぎゅうにゅう
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 | |
|---|---|
| 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 |

| ●からしじょうゆあえ | |
|---|---|
| もやし | 40 |
| こまつな | 9 |
| しょうゆ | 1.5 |
| からし | 0.03 |
| 塩 | 0.1 |

| ●だいずとじゃこの炒り煮 | |
|---|---|
| だいず(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

## 4（水）
むぎごはん　ぎゅうにゅう
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 | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 25 |
| 乾燥大豆(粒) | 2.5 |
| にんじん | 10 |
| こまつな | 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 |
| しょうゆ | 4.5 |
| 酒 | 1 |
| 砂糖 | 1.5 |
| チキンブイヨン | 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 | |
|---|---|
| さつまいも | 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

## 5（木）
まるパン　ぎゅうにゅう
ツナペースト
パスタスープ　なし

| ●ツナペースト | |
|---|---|
| まぐろ油漬(フレーク) | 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

## 6（金）
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　やきのり

| ●はま菜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 | 1 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 1.6 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 淡色辛みそ | 5.5 |
| 酒 | 0.8 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 4 |

| ●かきたま汁 | |
|---|---|
| 鶏卵 | 25 |
| こまつな | 9 |
| ねぎ | 8 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| でんぷん | 1 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

●焼きのり　1/12切5枚

はま菜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

## 9（月）
はいがごはん　ぎゅうにゅう
ぶたどんのぐ
ぶどうまめ　さつまじる

| ●豚丼の具 | |
|---|---|
| 豚肉 | 45 |
| たまねぎ | 20 |
| こまつな | 9 |
| しめじ | 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 |
| だいこん | 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

## 10（火）
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　ごじる

| ●いわしのかば焼き | |
|---|---|
| いわし | 2枚 |
| でんぷん | 1.6 |
| 米粉 | 0.8 |
| 揚げ油(米油) | |
| しょうが | 0.6 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 3 |
| みりん | 1 |
| でんぷん | 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 | |
|---|---|
| だいず(水煮) | 20 |
| 油揚げ | 5 |
| だいこん | 15 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 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

## 11（水）
ぶどうパン　ぎゅうにゅう
スパゲティトマトソース
ひじきサラダ　チーズ

| ●スパゲティトマトソース | |
|---|---|
| スパゲティ | 30 |
| まぐろ油漬(フレーク) | 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

## 12（木）
むぎごはん　ぎゅうにゅう
にくそぼろ　ごまじょうゆあえ
つきみじる

| ●肉そぼろ | |
|---|---|
| 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 |

| ●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 |

| ●月見汁 | |
|---|---|
| しらたま(冷) | 30 |
| 鶏肉 | 10 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 8 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.75 |
| 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（金）
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 | |
|---|---|
| だいず(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 | |
|---|---|
| パイン(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

## よこはま学校食育財団からのお知らせ

### ホームページ「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**」 野菜の切り方などを動画でわかりやすく紹介しています。

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（火）
ごはん　ぎゅうにゅう
にざかな　いそかあえ
みそしる

| ●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 |

| ●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 |

| ●みそ汁 | |
|---|---|
| 油揚げ | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| たまねぎ | 20 |
| こまつな | 9 |
| 淡色辛みそ | 5 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

エネルギー 583kcal　たんぱく質 25.8g　脂質 19.1g

## 18（水）
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 | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 15 |
| 乾燥大豆(粒) | 2 |
| なす | 55 |
| 米油 | 3 |
| 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 | 3 |
| 砂糖 | 0.9 |
| 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 |
| でんぷん | 1.5 |
| 水 | 15 |

| ●にらたまスープ | |
|---|---|
| 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 |
| でんぷん | 1 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |

エネルギー 599kcal　たんぱく質 22.1g　脂質 18.9g

## 19（木）
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 | |
|---|---|
| だいず(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 | 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 |

| ●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

## 20（金）
ごはん　ぎゅうにゅう
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 | |
|---|---|
| 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 |
| でんぷん | 1 |
| 塩 | 0.01 |
| 水 | 7.5 |
| 揚げ油(米油) | |

| ●みそ汁 | |
|---|---|
| キャベツ | 20 |
| こまつな | 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

### ●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（火）
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 | |
|---|---|
| かつお(角) | 45 |
| 凍り豆腐 | 5 |
| でんぷん | 5 |
| 揚げ油(米油) | |
| 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 | 1 |
| 水 | 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 |
| こまつな | 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

## 25（水）
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　なっとう

| ●豚肉と野菜のしょうが炒め | |
|---|---|
| 豚肉 | 25 |
| たまねぎ | 45 |
| キャベツ | 35 |
| にんじん | 7 |
| こまつな | 5 |
| しょうが | 1.5 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 3 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.1 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 1.5 |

| ●沢煮椀 | |
|---|---|
| 豚肉(細) | 10 |
| にんじん | 10 |
| ねぎ | 10 |
| ごぼう | 8 |
| みずな | 5 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうが | 0.3 |
| しょうゆ | 1.5 |
| 塩 | 0.6 |
| でんぷん | 0.5 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

| ●納豆 | |
|---|---|
| 納豆 | 30 |
| しょうゆ | 1.6 |
| みりん | 0.6 |
| 削り節・水 | 1.6 |

エネルギー 582kcal　たんぱく質 26.0g　脂質 17.5g

## 26（木）
はいがごはん
ポークカレー　ごまずあえ
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

## 27（金）
ロールパン　ぎゅうにゅう
あじフライ　こふきいも
やさいスープ

| ●あじフライ | |
|---|---|
| あじフィレフライ | 50 |
| 揚げ油(米油) | |
| 中濃ソース | 1 |
| ウスターソース | 1 |

| ●こふきいも | |
|---|---|
| じゃがいも | 60 |
| 塩 | 0.25 |
| こしょう | 0.01 |

| ●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 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |

エネルギー 583kcal　たんぱく質 24.3g　脂質 23.7g

## 30（月）
くろパン　ぎゅうにゅう
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 | |
|---|---|
| 鶏肉 | 15 |
| じゃがいも | 40 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 15 |
| こまつな | 9 |
| 米油 | 0.7 |
| 牛乳 | 40 |
| 豆乳 | 20 |
| 脱脂粉乳 | 5 |
| 塩 | 0.8 |
| こしょう | 0.02 |
| 米粉 | 3 |
| 水 | 20 |

| ●コーンサラダ | |
|---|---|
| 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 |
| こしょう | 0.02 |
| からし | 0.03 |

●冷凍パインアップル　40

エネルギー 579kcal　たんぱく質 24.0g　脂質 19.9g

## 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

参考：給食指導の手引（横浜市教育委員会）

## よこはま学校食育財団主催　親子料理教室のご案内

《会場はすべて横浜市技能文化会館です》

### 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

### 手作りおやつ

② 1・2年生対象
開催日•10月　5日(土)午後
11月16日(土)午後

よこはま学校食育財団 親子料理教室　検索

※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

**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ができる |
| | 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（月）
はいがごはん　ぎゅうにゅう　ポークカレー　ごまずあえ　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

## 3（火）
まるパン　ぎゅうにゅう　ツナペースト　パスタスープ　なし

**●ツナペースト**
まぐろ油漬(フレーク) 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

## 4（水）
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**
かつお(角) 45／凍り豆腐 5／でんぷん 5／揚げ油(米油)／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 1／水 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／こまつな 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

## 5（木）
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)**
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／砂糖 1.2／酒 1／コチジャン 1.1

**●ビビンバ(野菜)**
もやし 40／こまつな 9／にんじん 3／にんにく 0.2／しょうゆ 2／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／にんじん 5／にら 5／はるさめ 3／しょうゆ 1／酒 0.3／塩 0.7／こしょう 0.02／ごま油 0.3／チキンブイヨン 20／水 95

エネルギー 643kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 24.1g

## 6（金）
ごはん　ぎゅうにゅう　にざかな　いそかあえ　みそしる

**●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

**●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

**●みそ汁**
油揚げ 5／じゃがいも 20／たまねぎ 20／こまつな 9／淡色辛みそ 5／赤色辛みそ 2／削り節・水 110

エネルギー 583kcal　たんぱく質 25.8g　脂質 19.1g

## 9（月）
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　なっとう

**●豚肉と野菜のしょうが炒め**
豚肉 25／たまねぎ 45／キャベツ 35／にんじん 7／こまつな 5／しょうが 1.5／米油 0.7／しょうゆ 3／みりん 1／酒 1／塩 0.1／でんぷん 1／水 1.5

**●沢煮椀**
豚肉(細) 10／にんじん 10／ねぎ 10／ごぼう 8／みずな 5／えのきたけ 5／しょうが 0.3／しょうゆ 1.5／塩 0.6／でんぷん 0.5／削り節・だし昆布・水 120

**●納豆**
納豆 30／しょうゆ 1.6／みりん 0.6／削り節・水 1.6

エネルギー 582kcal　たんぱく質 26.0g　脂質 17.5g

## 10（火）
ロールパン　ぎゅうにゅう　あじフライ　こふきいも　やさいスープ

**●あじフライ**
あじフィレフライ 50／揚げ油(米油)／中濃ソース 1／ウスターソース 1

**●こふきいも**
じゃがいも 60／塩 0.25／こしょう 0.01

**●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／チキンブイヨン 20／水 95

エネルギー 583kcal　たんぱく質 24.3g　脂質 23.7g

## 11（水）
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　やきのり

**●はま菜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 1／米油 0.7／しょうゆ 1.6／砂糖 1.5／淡色辛みそ 5.5／酒 0.8／でんぷん 1／水 4

**●かきたま汁**
鶏卵 25／こまつな 9／ねぎ 8／えのきたけ 5／しょうゆ 0.5／酒 1／塩 0.7／でんぷん 1／削り節・だし昆布・水 120

**●焼きのり** 1/12切5枚

はま菜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

## 12（木）
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**
だいず(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**
パイン(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

## 13（金）
むぎごはん　ぎゅうにゅう　にくそぼろ　ごまじょうゆあえ　つきみじる

**●肉そぼろ**
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

**●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

**●月見汁**
しらたま(冷) 30／鶏肉 10／ねぎ 10／こまつな 9／にんじん 8／しょうゆ 0.5／酒 1／塩 0.75／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

### よこはま学校食育財団からのお知らせ

ホームページ「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」 野菜の切り方などを動画でわかりやすく紹介しています。

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（火）
ごはん　ぎゅうにゅう　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**
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／でんぷん 1／塩 0.01／水 7.5／揚げ油(米油)

**●みそ汁**
キャベツ 20／こまつな 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

## 18（水）
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**
だいず(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 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

**●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

## 19（木）
はいがごはん　ぎゅうにゅう　ぶたどんのぐ　ぶどうまめ　さつまじる

**●豚丼の具**
豚肉 45／たまねぎ 20／こまつな 9／しめじ 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／だいこん 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

## 20（金）
くろパン　ぎゅうにゅう　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**
鶏肉 15／じゃがいも 40／たまねぎ 50／にんじん 15／こまつな 9／米油 0.7／牛乳 40／豆乳 20／脱脂粉乳 5／塩 0.8／こしょう 0.02／米粉 3／水 20

**●コーンサラダ**
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／こしょう 0.02／からし 0.03

**●冷凍パインアップル** 40

エネルギー 579kcal　たんぱく質 24.0g　脂質 19.9g

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

## 24（火）
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　ごじる

**●いわしのかば焼き**
いわし 2枚／でんぷん 1.6／米粉 0.8／揚げ油(米油)／しょうが 0.6／しょうゆ 3／砂糖 3／みりん 1／でんぷん 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**
だいず(水煮) 20／油揚げ 5／だいこん 15／ねぎ 10／こまつな 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

## 25（水）
ぶどうパン　ぎゅうにゅう　スパゲティトマトソース　ひじきサラダ　チーズ

**●スパゲティトマトソース**
スパゲティ 30／まぐろ油漬(フレーク) 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

## 26（木）
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**
豚肉(ひき) 15／乾燥大豆(粒) 2／なす 55／米油 3／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 3／砂糖 0.9／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／でんぷん 1.5／水 15

**●にらたまスープ**
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／でんぷん 1／チキンブイヨン 20／水 95

エネルギー 599kcal　たんぱく質 22.1g　脂質 18.9g

## 27（金）
むぎごはん　ぎゅうにゅう　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**
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

**●からしじょうゆあえ**
もやし 40／こまつな 9／しょうゆ 1.5／からし 0.03／塩 0.1

**●だいずとじゃこの炒り煮**
だいず(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

## 30（月）
むぎごはん　ぎゅうにゅう　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**
豚肉(ひき) 25／乾燥大豆(粒) 2.5／にんじん 10／こまつな 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／しょうゆ 4.5／酒 1／砂糖 1.5／チキンブイヨン 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**
さつまいも 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

参考：給食指導の手引（横浜市教育委員会）


### よこはま学校食育財団主催　親子料理教室のご案内

《会場はすべて横浜市技能文化会館です》

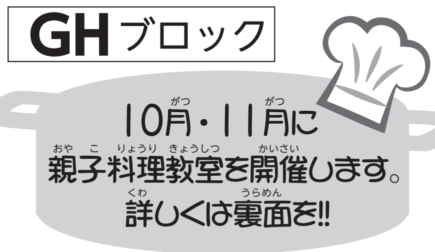
**ベイスターズ青星寮カレー**
① 3〜6年生対象
開催日・10月5日(土)午前

**手作りおやつ**
② 1・2年生対象
開催日・10月5日(土)午後
11月16日(土)午後

よこはま学校食育財団 親子料理教室　検索
※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**




| 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ができる |
| | 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　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**

| | |
|---|---|
| だいず(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 | 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 |

**●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

## 火

### 3
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　ごじる

**●いわしのかば焼き**

| | |
|---|---|
| いわし | 2枚 |
| でんぷん | 1.6 |
| 米粉 | 0.8 |
| 揚げ油(米油) | |
| しょうが | 0.6 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 3 |
| みりん | 1 |
| でんぷん | 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**

| | |
|---|---|
| だいず(水煮) | 20 |
| 油揚げ | 5 |
| だいこん | 15 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 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

## 水

### 4
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**

| | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 15 |
| 乾燥大豆(粒) | 2 |
| なす | 55 |
| 米油 | 3 |
| 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 | 3 |
| 砂糖 | 0.9 |
| 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 |
| でんぷん | 1.5 |
| 水 | 15 |

**●にらたまスープ**

| | |
|---|---|
| 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 |
| でんぷん | 1 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |

エネルギー 599kcal　たんぱく質 22.1g　脂質 18.9g

## 木

### 5
むぎごはん　ぎゅうにゅう
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**

| | |
|---|---|
| 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 |

**●からしじょうゆあえ**

| | |
|---|---|
| もやし | 40 |
| こまつな | 9 |
| しょうゆ | 1.5 |
| からし | 0.03 |
| 塩 | 0.1 |

**●だいずとじゃこの炒り煮**

| | |
|---|---|
| だいず(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

## 金

### 6
まるパン　ぎゅうにゅう
ツナペースト
パスタスープ　なし

**●ツナペースト**

| | |
|---|---|
| まぐろ油漬(フレーク) | 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

### 9
はいがごはん
ポークカレー　ごまずあえ
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

### 10
ごはん　ぎゅうにゅう
にざかな　いそかあえ
みそしる

**●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 |

**●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 |

**●みそ汁**

| | |
|---|---|
| 油揚げ | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| たまねぎ | 20 |
| こまつな | 9 |
| 淡色辛みそ | 5 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

エネルギー 583kcal　たんぱく質 25.8g　脂質 19.1g

### 11
むぎごはん　ぎゅうにゅう
にくそぼろ　ごまじょうゆあえ
つきみじる

**●肉そぼろ**

| | |
|---|---|
| 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 |

**●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 |

**●月見汁**

| | |
|---|---|
| しらたま(冷) | 30 |
| 鶏肉 | 10 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 8 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.75 |
| 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　ぎゅうにゅう
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**

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 15 |
| じゃがいも | 40 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 15 |
| こまつな | 9 |
| 米油 | 0.7 |
| 牛乳 | 40 |
| 豆乳 | 20 |
| 脱脂粉乳 | 5 |
| 塩 | 0.8 |
| こしょう | 0.02 |
| 米粉 | 3 |
| 水 | 20 |

**●コーンサラダ**

| | |
|---|---|
| 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 |
| こしょう | 0.02 |
| からし | 0.03 |

**●冷凍パインアップル** 40

エネルギー 579kcal　たんぱく質 24.0g　脂質 19.9g

### 13
むぎごはん　ぎゅうにゅう
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**

| | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 25 |
| 乾燥大豆(粒) | 2.5 |
| にんじん | 10 |
| こまつな | 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 |
| しょうゆ | 4.5 |
| 酒 | 1 |
| 砂糖 | 1.5 |
| チキンブイヨン | 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**

| | |
|---|---|
| さつまいも | 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

### よこはま学校食育財団からのお知らせ

ホームページ「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」 野菜の切り方などを動画でわかりやすく紹介しています。

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　ぎゅうにゅう
スパゲティトマトソース
ひじきサラダ　チーズ

**●スパゲティトマトソース**

| | |
|---|---|
| スパゲティ | 30 |
| まぐろ油漬(フレーク) | 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

### 18
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**

| | |
|---|---|
| かつお(角) | 45 |
| 凍り豆腐 | 5 |
| でんぷん | 5 |
| 揚げ油(米油) | |
| 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 | 1 |
| 水 | 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 |
| こまつな | 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

### 19
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　やきのり

**●はま菜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 | 1 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 1.6 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 淡色辛みそ | 5.5 |
| 酒 | 0.8 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 4 |

**●かきたま汁**

| | |
|---|---|
| 鶏卵 | 25 |
| こまつな | 9 |
| ねぎ | 8 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| でんぷん | 1 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

**●焼きのり** 1/12切5枚

はま菜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

### 20
はいがごはん　ぎゅうにゅう
ぶたどんのぐ
ぶどうまめ　さつまじる

**●豚丼の具**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 45 |
| たまねぎ | 20 |
| こまつな | 9 |
| しめじ | 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 |
| だいこん | 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

### ●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
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**

| | |
|---|---|
| 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 |
| でんぷん | 1 |
| 塩 | 0.01 |
| 水 | 7.5 |
| 揚げ油(米油) | |

**●みそ汁**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 20 |
| こまつな | 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

### 25
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)**

| | |
|---|---|
| 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 |
| 砂糖 | 1.2 |
| 酒 | 1 |
| コチジャン | 1.1 |

**●ビビンバ(野菜)**

| | |
|---|---|
| もやし | 40 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 3 |
| にんにく | 0.2 |
| しょうゆ | 2 |
| 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 |
| にんじん | 5 |
| にら | 5 |
| はるさめ | 3 |
| しょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.3 |
| 塩 | 0.7 |
| こしょう | 0.02 |
| ごま油 | 0.3 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |

エネルギー 643kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 24.1g

### 26
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**

| | |
|---|---|
| だいず(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**

| | |
|---|---|
| パイン(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

### 27
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　なっとう

**●豚肉と野菜のしょうが炒め**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 25 |
| たまねぎ | 45 |
| キャベツ | 35 |
| にんじん | 7 |
| こまつな | 5 |
| しょうが | 1.5 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 3 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.1 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 1.5 |

**●沢煮椀**

| | |
|---|---|
| 豚肉(細) | 10 |
| にんじん | 10 |
| ねぎ | 10 |
| ごぼう | 8 |
| みずな | 5 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうが | 0.3 |
| しょうゆ | 1.5 |
| 塩 | 0.6 |
| でんぷん | 0.5 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

**●納豆**

| | |
|---|---|
| 納豆 | 30 |
| しょうゆ | 1.6 |
| みりん | 0.6 |
| 削り節・水 | 1.6 |

エネルギー 582kcal　たんぱく質 26.0g　脂質 17.5g

### 30
ロールパン　ぎゅうにゅう
あじフライ　こふきいも
やさいスープ

**●あじフライ**

| | |
|---|---|
| あじフィレフライ | 50 |
| 揚げ油(米油) | |
| 中濃ソース | 1 |
| ウスターソース | 1 |

**●こふきいも**

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 60 |
| 塩 | 0.25 |
| こしょう | 0.01 |

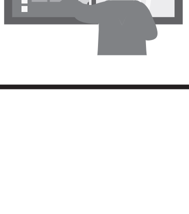
**●野菜スープ**

| | |
|---|---|
| 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 |
| チキンブイヨン | 20 |
| 水 | 95 |

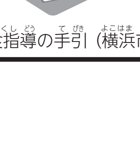
エネルギー 583kcal　たんぱく質 24.3g　脂質 23.7g

## 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



参考:給食指導の手引(横浜市教育委員会)

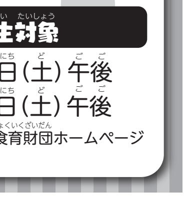
## よこはま学校食育財団主催　親子料理教室のご案内

《会場はすべて横浜市技能文化会館です》

**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

**手作りおやつ**



② 1・2年生対象
開催日•10月 5日(土)午後
11月16日(土)午後

よこはま学校食育財団 親子料理教室　検索

※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。