



# 令和7年 4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

楽しい給食・・・準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる  
いろいろな食べ物・・・いろいろな食べ物を知る

## 給食費に関するご案内

4月の口座振替はありません。口座振替は5月から開始します。

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



## 給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いします。

- ★給食費の口座振替は、令和7年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。
- ★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。
- ★給食費の納付は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービスまたは学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。

令和7年度の口座振替日(振替日前日までに口座への入金をお願いいたします。)

令和7年度5月期	令和7年5月29日(木)	令和7年度8月期	令和7年8月29日(金)	令和7年度11月期	令和7年12月1日(月)	令和7年度2月期	令和8年3月2日(月)
6月期	6月30日(月)	9月期	9月29日(月)	12月期	12月29日(月)	3月期	3月30日(月)
7月期	7月29日(火)	10月期	10月29日(水)	1月期	令和8年1月29日(木)	※4月の口座振替はありません。	

- ★残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンスストア又は金融機関等の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。
- ★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

## Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単に申込みいただけます。



給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

## 11 ごはん ぎゅうにゅう

●肉じゃが	35	●おひたし	40
じゃがいも	65	キャベツ	9
たまねぎ	55	こまつな	1.5
にんじん	15	しょうゆ	0.1
しらたき	30		
米油	0.7		
しょうゆ	5.5		
砂糖	2.5		
みりん	0.5		
酒	1.5		
塩	0.1		
水	5		

エネルギー 561kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.8g

## 14 むぎごはん ぎゅうにゅう

●ツナそぼろ		●豚汁	
まぐろ油漬(フレーク)	45	木綿豆腐	20
まぐろ水煮(フレーク)	10	豚肉	10
にんじん	15	じゃがいも	20
しょうが	0.5	だいこん	10
しょうゆ	1.2	にんじん	8
砂糖	1.3	ねぎ	6
みりん	0.3	こまつな	6
酒	1	ごぼう	5
		こんにゃく	10
		淡色辛みそ	6.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 655kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.3g

## 15 チーズパン ぎゅうにゅう

●ペンネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ(ペンネ)	30	キャベツ	40
豚肉(ひき)	20	きゅうり	10
たまねぎ	50	スイートコーン(ホール)	10
トマト(缶)	30	米サラダ油	4
にんじん	15	しょうゆ	0.3
セロリ	3	砂糖	0.3
パセリ	0.5	酢	2.2
にんにく	0.3	塩	0.25
米油	0.7	こしょう	0.02
トマトケチャップ	10	からし	0.03
中濃ソース	1.5		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.5		
こしょう	0.03		

エネルギー 567kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.0g

## 16 ごはん ぎゅうにゅう

●生揚げのそぼろ煮		●磯香あえ	
生揚げ	60	キャベツ	50
しょうゆ	4	きざみのり	0.3
砂糖	3	しょうゆ	2
水	10	塩	0.1
豚肉(ひき)	20		
じゃがいも	45		
たまねぎ	40		
にんじん	15		
こまつな	7		
しょうが	0.3		
米油	0.7		
しょうゆ	4		
みりん	1		
でんぶん	1.2		
削り節・水	20		

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g

## 17 ごはん ぎゅうにゅう

●鶏肉のたつた揚げ		●みそ汁	
鶏肉(中角)	65	だいこん	30
しょうが	1	こまつな	9
しょうゆ	3.2	ねぎ	7
酒	2	にんじん	5
でんぶん	11	淡色辛みそ	5.5
揚げ油(米油)		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 659kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.5g

## 18 ごはん ぎゅうにゅう

●親子煮		●からししょうゆあえ	
鶏卵	35	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
じゃがいも	35	からし	0.03
たまねぎ	50	塩	0.1
にんじん	12		
糸みつぼ	3	●だいずとじゃこの炒り煮	
米油	0.7	だいず(水煮)	13
しょうゆ	4	ちりめんじゃこ	3
砂糖	1.6	ごま(白)	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.3	しょうゆ	1.3
削り節・水	10	砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 618kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.6g

## 21 はいがパン ぎゅうにゅう

●チリコンカーン		●野菜ソテー	
だいず	16	キャベツ	30
豚肉(ひき)	20	たまねぎ	10
たまねぎ	50	にんじん	5
トマト(缶)	30	にんにく	0.1
にんじん	15	米油	0.5
にんにく	0.2	塩	0.2
マカロニ(シェル)	0.7	こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	2	●ミックスフルーツ	
トマトケチャップ	4	ハイン(缶)	25
中濃ソース	2	みかん(缶)	20
しょうゆ	1	黄桃(缶)	20
ワイン(赤)	0.5	砂糖	2
塩	0.55	水	20
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.2		
水	15		

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.8g

## 22 ごはん ぎゅうにゅう

●さばのあんかけ		●すまし汁	
さば	60	木綿豆腐	20
でんぶん	1.5	うずら卵(缶)	18
米粉	1.5	こまつな	9
揚げ油(米油)	7	ねぎ	7
しょうゆ	3	にんじん	5
砂糖	2.5	えのきたけ	4
みりん	0.5	しょうゆ	1
でんぶん	0.3	酒	1
水	10	塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	110
●ごまじょうゆあえ			
キャベツ	25		
もやし	20		
ごま(白)	2.5		
しょうゆ	1.8		
塩	0.1		

エネルギー 680kcal たんぱく質 29.4g 脂質 29.6g

## 23 ごはん ぎゅうにゅう

●米粉ドライカレー		●甘酢あえ	
豚肉(ひき)	30	もやし	35
じゃがいも	40	きゅうり	10
たまねぎ	55	しょうゆ	2.2
にんじん	20	砂糖	1.8
エリンギ	3	酢	2.2
しょうが	0.2	塩	0.1
にんにく	0.1	●ブルーベリーはっこう乳	
米油	0.7	200ml	
米粉	1		
カレー粉	0.7		
中濃ソース	3		
トマトケチャップ	3		
しょうゆ	0.5		
塩	0.7		
こしょう	0.02		
水	25		

エネルギー 592kcal たんぱく質 20.5g 脂質 7.3g

## 24 まるパン ぎゅうにゅう

●ホキフライ		●野菜のスープ煮	
ホキフライ	80	豚肉	10
揚げ油(米油)	1	じゃがいも	40
中濃ソース	1	たまねぎ	40
ウスターソース	1	キャベツ	30
		にんじん	10
		しょうゆ	0.7
		塩	0.8
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	15
		水	50
		●晩柑	1/6個

エネルギー 596kcal たんぱく質 28.8g 脂質 22.3g

## 25 むぎごはん ぎゅうにゅう

●ビビンバ(肉)		ごま(白)	2
豚肉	40	塩	0.2
ねぎ	12	ごま油	0.2
しょうが	0.5	●はるさめスープ	
にんにく	0.2	木綿豆腐	20
米油	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	2.3	にら	3
砂糖	1	はるさめ	3
酒	1	しょうゆ	1
コチジャン	1.3	酒	0.3
		塩	0.75
●ビビンバ(野菜)		こしょう	0.02
もやし	50	ごま油	0.3
こまつな	9	ごま油	0.3
にんじん	8	チキンブイヨン	15
にんにく	0.2	水	105
しょうゆ	2.5		

エネルギー 587kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.0g

## 28 ロールパン ぎゅうにゅう

●変わり五目豆		●わかめスープ	
だいず	17	たまねぎ	25
豚肉	20	にんじん	7
凍り豆腐	3	えのきたけ	7
じゃがいも	45	わかめ(生)	3
揚げ油(米油)	10	しょうゆ	0.5
にんじん	10	塩	0.7
ピーマン	5	こしょう	0.2
こんにゃく	15	ごま油	0.2
米油	0.5	チキンブイヨン	20
しょうゆ	5	水	95
砂糖	2		
みりん	1		
水	25		

エネルギー 572kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.3g

### 88 バランスイーナ

## 献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校中学生の数値です。

※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

## 30 むぎごはん ぎゅうにゅう

●ひじきごはんの具		●きびなごフライ	
油揚げ	5	きびなごフライ(ごまなし)	45
凍り豆腐(細)	2.5	揚げ油(米油)	
にんじん	12		
ひじき	2	●みそ汁	
ごま(白)	2	たまねぎ	20
米油	0.5	キャベツ	10
しょうゆ	3.5	こまつな	9
砂糖	1.5	淡色辛みそ	5.5
みりん	0.5	赤色辛みそ	1.5
削り節・水	10	削り節・水	115

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.2g

## ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内でとれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

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からのお知らせ

よこはま学校食育財団は、横浜市の学校給食実施校に対して、安全・安心で良質な食材の調達や食育の情報提供などを行っています。

財団のホームページ「食育ひろば」では、各学校の給食室の様子や家庭用にアレンジした給食レシピの紹介のほか、ご家庭で作った料理の投稿を募集し写真とコメントを掲載しています。詳しくは、よこはま学校食育財団のホームページをご覧ください。

## はま菜ちゃん



## バランスイーナ



# 令和7年 4月 学校給食基準献立予定表

EF ブロック

食に関する指導のねらい 楽しい給食・・・準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる  
いろいろな食べ物・・・いろいろな食べ物を知る

給食費に関するご案内  
4月の口座振替はありません。口座振替は5月から開始します。

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



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いします。

- ★給食費の口座振替は、令和7年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。
- ★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。
- ★給食費の納付は口座振替でお願いします。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービスまたは学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。

### Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単にお申込みいただけます。



給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

令和7年度の口座振替日(振替日前日までに口座への入金をお願いします。)

令和7年度5月期	令和7年5月29日(木)	令和7年度8月期	令和7年8月29日(金)	令和7年度11月期	令和7年12月1日(月)	令和7年度2月期	令和8年3月2日(月)
6月期	6月30日(月)	9月期	9月29日(月)	12月期	12月29日(月)	3月期	3月30日(月)
7月期	7月29日(火)	10月期	10月29日(水)	1月期	令和8年1月29日(木)	※4月の口座振替はありません。	

★残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンスストア又は金融機関等の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。  
★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

## 11 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ みそしる

鶏肉(中角)	65	●みそ汁	30
しょうが	1	だいこん	9
しょうゆ	3.2	こまつな	7
酒	2	ねぎ	5
でんぶん	11	にんじん	5.5
揚げ油(米油)		淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	110
		削り節・水	

エネルギー 659kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.5g

## 14 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが おひたし

●肉じゃが		●おひたし	
豚肉	35	キャベツ	40
じゃがいも	65	にんじん	9
たまねぎ	55	こまつな	1.5
にんじん	15	しょうゆ	0.1
しらたき	30	塩	
米油	0.7		
しょうゆ	5.5		
砂糖	2.5		
みりん	0.5		
酒	1.5		
塩	0.1		
水	5		

エネルギー 561kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.8g

## 15 むぎごはん ぎゅうにゅう ツなそばろ ぶたしる

●ツなそばろ		●豚汁	
まぐろ油漬(フレーク)	45	木綿豆腐	20
まぐろ水煮(フレーク)	10	豚肉	10
にんじん	15	じゃがいも	20
しょうが	0.5	だいこん	10
しょうゆ	1.2	にんじん	8
砂糖	1.3	ねぎ	6
みりん	0.3	こまつな	6
酒	1	ごぼう	5
		こんにゃく	10
		淡色辛みそ	6.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 655kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.3g

## 16 チーズパン ぎゅうにゅう ペンネミートソース コーンサラダ

●ペンネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ(ペンネ)	30	キャベツ	40
豚肉(ひき)	20	きゅうり	10
たまねぎ	50	スイートコーン(ホール)	10
トマト(缶)	30	米サラダ油	4
にんじん	15	しょうゆ	0.3
セロリ	3	砂糖	0.3
パセリ	0.5	酢	2.2
にんにく	0.3	塩	0.25
米油	0.7	こしょう	0.02
トマトケチャップ	10	からし	0.03
中濃ソース	1.5		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.5		
こしょう	0.03		

エネルギー 567kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.0g

## 17 ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ

●生揚げのそぼろ煮		●磯香あえ	
生揚げ	60	キャベツ	50
しょうゆ	4	きざみのり	0.3
砂糖	3	しょうゆ	2
水	10	塩	0.1
豚肉(ひき)	20		
じゃがいも	45		
たまねぎ	40		
にんじん	15		
こまつな	7		
しょうが	0.3		
米油	0.7		
しょうゆ	4		
みりん	1		
でんぶん	1.2		
削り節・水	20		

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g

## 18 むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具		●きびなごフライ	
油揚げ	5	きびなごフライ(ごまなし)	45
凍り豆腐(細)	2.5	揚げ油(米油)	
にんじん	12		
水	2		
ごま(白)	2	●みそ汁	
米油	0.5	たまねぎ	20
しょうゆ	3.5	キャベツ	10
砂糖	1.5	こまつな	9
みりん	0.5	淡色辛みそ	5.5
酒	1	赤色辛みそ	1.5
削り節・水	10	削り節・水	115

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.2g

## 21 ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ

●変わり五目豆		●わかめスープ	
だいず	17	たまねぎ	25
豚肉	20	にんじん	7
凍り豆腐	45	えのきたけ	7
じゃがいも	3	わかめ(生)	3
揚げ油(米油)	3	しょうゆ	0.5
にんじん	10	塩	0.7
ピーマン	15	こしょう	0.02
こんにゃく	5	こま油	0.2
米油	0.5	チキンブイヨン	20
しょうゆ	5	水	95
砂糖	2		
みりん	1		
水	25		

エネルギー 572kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.3g

## 22 むぎごはん 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)		●はるさめスープ	
豚肉	40	木綿豆腐	20
ねぎ	12	にんじん	10
しょうが	0.5	にら	3
しょうゆ	0.2	はるさめ	3
米油	0.5	しょうゆ	1
しょうゆ	2.3	酒	0.3
砂糖	1	酒	0.75
みりん	1	こしょう	0.02
酒	1	こま油	0.3
コチジャン	1.3	チキンブイヨン	15
		水	105

エネルギー 587kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.0g

## 23 ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ ごまじょうゆあえ さましじる

●さばのあんかけ		●さましじる	
さば	60	木綿豆腐	20
でんぶん	1.5	うずら卵(缶)	18
米粉	1.5	こまつな	9
揚げ油(米油)	1	ねぎ	7
しょうゆ	3	にんじん	5
砂糖	2.5	えのきたけ	4
みりん	0.5	しょうゆ	1
でんぶん	0.3	酒	1
水	10	塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	110

エネルギー 680kcal たんぱく質 29.4g 脂質 29.6g

## 24 ごはん ぎゅうにゅう おやこに からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに

●親子煮		●からししょうゆあえ	
鶏卵	35	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
たまねぎ	35	からし	0.03
にんじん	50	塩	0.1
糸みつば	12		
米油	3	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	0.7	だいず(水煮)	13
砂糖	4	ちりめんじゃこ	3
みりん	1.6	ごま(白)	2
塩	1	米油	0.2
削り節・水	10	しょうゆ	1.3
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 618kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.6g

## 25 まるパン ぎゅうにゅう ホキフライ やさいのスープに ばんかん

●ホキフライ		●野菜のスープ煮	
ホキフライ	80	豚肉	10
揚げ油(米油)		じゃがいも	40
中濃ソース	1	たまねぎ	40
ウスターソース	1	キャベツ	30
		にんじん	10
		しょうゆ	0.7
		塩	0.8
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	15
		水	50
		●晩柑	1/6個

エネルギー 596kcal たんぱく質 28.8g 脂質 22.3g

## 28 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ

●チリコンカーン		●野菜ソテー	
だいず	16	キャベツ	30
豚肉(ひき)	20	たまねぎ	10
たまねぎ	50	にんじん	5
トマト(缶)	30	にんにく	0.1
にんじん	15	米油	0.5
にんにく	0.2	塩	0.2
マカロニ(シェル)	8	こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	2	●ミックスフルーツ	
トマトケチャップ	4	パイ(缶)	25
中濃ソース	2	みかん(缶)	20
しょうゆ	1	黄桃(缶)	20
ワイン(赤)	0.5	砂糖	2
塩	0.55	水	20
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.2		
水	15		

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.8g

### ●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

## 30 ごはん こめドライカレー あまずあえ ブルーンはっこうにゅう

●米粉ドライカレー		●甘酢あえ	
豚肉(ひき)	30	もやし	35
じゃがいも	40	きゅうり	10
たまねぎ	55	しょうゆ	2.2
にんじん	20	砂糖	1.8
エリンギ	3	酢	2.2
しょうが	0.2	塩	0.1
にんにく	0.1		
米油	0.7	●ブルーンはっこう乳	
米粉	1	200ml	
カレー粉	0.7		
中濃ソース	3		
トマトケチャップ	3		
しょうゆ	0.5		
塩	0.7		
こしょう	0.02		
水	25		

エネルギー 592kcal たんぱく質 20.5g 脂質 7.3g

## ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健康やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。  
また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内でとれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。  
給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。  
また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

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からのお知らせ

よこはま学校食育財団は、横浜市の学校給食実施校に対して、安全・安心で良質な食材の調達や食育の情報提供などを行っています。

財団のホームページ「食育ひろば」では、各学校の給食の様子や家庭用にアレンジした給食レシピの紹介のほか、ご家庭で作った料理の投稿を募集し写真とコメントを掲載しています。詳しくは、よこはま学校食育財団のホームページをご覧ください。

給食レシピ  
230種類以上!

### はま菜ちゃん

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

### バランスイ〜ナ

バランスイ〜ナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

#### かお(おにぎり)

黄の食べ物  
主食のごはんなど

#### かみのけ

緑の食べ物  
野菜・果物・きのこなど

#### まへのがみ(のり)

赤の食べ物  
海そうなど

#### そで・くつ

黄の食べ物  
砂糖・油など

#### ふく

赤の食べ物  
肉・魚・卵・大豆など

おもに熱や力のもとになる

おもにからだをつくるもとになる

