

# 令和7年5月 学校給食基準献立予定表

ABブロック

食に関する  
指導のねらい

食事のマナー … 食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる  
食べ物の働き … 食べ物の体の中での働きを知る

## 給食費に関するご案内

5月期の口座振替は5月29日(木)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



月

火

水

木

金

### 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  
TEL. 045-662-2541



### 食事のマナーを身に付けよう

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。



茶わんやしるわんを正しく持って食べる



口に食べ物を入れたまま話をしない



食べている途中で立って歩かない



食事にふさわしい会話をする

参考：たのしい食事つなげる食育(文部科学省)

### 1 ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる

●肉そぼろ	豚肉(ひき)	30	●さつき汁	木綿豆腐	25
	乾燥大豆(粒)	3.5		たまねぎ	25
	にんじん	18		にんじん	5
	しょうが	0.5		さやえんどう	5
	しょうゆ	4.5		わかめ(生)	2
	砂糖	1.8		淡色辛みそ	7.5
	みりん	1		削り節・水	105
	酒	1			
●卵そぼろ	鶏卵	40			
	米油	0.7			
	砂糖	2.1			
	塩	0.04			

エネルギー 638kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g

### 2 チーズパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ

●スパゲティナポリタン	スパゲティ	30	●ひじきサラダ	キャベツ	25
	ウインナー	15		スイートコーン(ホール)	5
	たまねぎ	55		ひじき	2
	ピーマン	5		しょうゆ	1
	にんにく	0.2		ごま(白)	2
	米油	0.5		米サラダ油	2.5
	トマトケチャップ	20		ごま油	1
	トマトピューレー	5		しょうゆ	2.2
	中濃ソース	1		砂糖	0.7
	塩	0.05		酢	2.5
	こしょう	0.02		からし	0.04

エネルギー 587kcal たんぱく質 21.9g 脂質 23.4g

### 親子料理教室を開催します!

子どもたちが日頃食べている給食メニューを作ります。  
参加対象は横浜市・在学の小学生とその保護者の方で、親子で楽しく料理をすることを通じて、食育や豊かな食生活につなげることを目的としています。

#### 開催予定(かいさいよてい)

7月 給食人気メニュー作り  
8月 パン作り  
10月 給食人気メニュー作り  
11月 給食人気メニュー作り  
2月 魚料理作り

詳細は決まり次第、食育財団ホームページ「食育ひろば」に掲載します。

### 7 ごはん ぎゅうにゅう ごもくすしのく とりにくのあまからに すましじる

●五目すしの具	油揚げ	8	にんにく	0.1	しょうゆ	4.5
	凍り豆腐(細)	2.5	砂糖	2		
	にんじん	12	酢	3.5		
	さやいんげん	3	みりん	1		
	ごま(白)	2	酒	1.5		
	しょうゆ	2	水	5		
	砂糖	1.7				
	酢	2	●すまし汁	うずら卵(缶)	18	
	みりん	1		ねぎ	10	
	塩	0.3		ごまつな	9	
	水	13		えのきたけ	7	
				しょうゆ	0.4	
●鶏肉の甘辛煮	鶏肉(手羽元)	2本		塩	0.7	
	しょうが	1		削り節・だし昆布	120	

エネルギー 658kcal たんぱく質 32.4g 脂質 25.7g

### 8 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 チーズ

●カレービーンズシチュー	豚肉	25	●キャベツサラダ	キャベツ	50
	だいず	17		砂糖	0.8
	じゃがいも	45		酢	1.6
	たまねぎ	55		塩	0.35
	にんじん	15		黒こしょう	0.01
	にんにく	0.2			
	米油	0.7	●チーズ	15	
	小麦粉	2			
	マーガリン	2			
	カレー粉	0.8			
	トマトケチャップ	1			
	中濃ソース	2			
	しょうゆ	0.9			
	塩	0.8			
	水	40			

エネルギー 639kcal たんぱく質 32.0g 脂質 26.5g

### 9 むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードーフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	木綿豆腐	120	ごま油	0.3	
	豚肉(ひき)	15	でんぶん	1.5	
	乾燥大豆(粒)	2.5	水	20	
	ねぎ	20	●中華あえ		
	にんじん	15		もやし	45
	しょうが	0.8		きゅうり	10
	にんにく	0.1		にんじん	5
	米油	0.7		ごま(白)	2
	しょうゆ	2		しょうゆ	2.4
	トマトケチャップ	2		砂糖	1
	しょうゆ	3		酢	2
	砂糖	0.8		塩	0.1
	淡色辛みそ	2.5		ごま油	0.2
	赤色辛みそ	1.5		ラー油	0.05
	テンメンジャン	1			
	トウバンジャン	0.3			

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.8g

### 12 むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー くわわかめスープ アイスcream

●回鍋肉	豚肉	30	●きゅうり	25	
	しょうゆ	0.5		たまねぎ	10
	酒	0.5		にんじん	8
	キャベツ	65		きゅうり	2
	ねぎ	10		きゅうり	0.7
	赤ピーマン	4		酒	1
	しょうが	0.2		こしょう	0.5
	にんにく	0.1		ごま油	0.3
	米油	0.7		チキンブイヨン	10
	しょうゆ	3		水	100
	砂糖	0.9	●アイスcream		
	赤色辛みそ	2			60ml
	酒	1			
	テンメンジャン	1			
	トウバンジャン	0.2			
	でんぶん	1			
	水	2			

エネルギー 584kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.3g

### 13 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	●からししょうゆあえ	もやし	45
	じゃがいも	65		ごまつな	9
	たまねぎ	55		しょうゆ	1.7
	にんじん	15		からし	0.04
	しらたき	15		塩	0.1
	米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)	14
	しょうゆ	5.3		ちりめんじゃこ	3
	砂糖	2		ごま(白)	2
	みりん	1		米油	0.2
	酒	1.5		しょうゆ	1.4
	塩	0.1		砂糖	0.7
	水	5		酒	1
				水	1

エネルギー 584kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.0g

### 14 あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン

●あげパン	塩	0.9	●野菜のスープ煮	豚肉	25
	黒こしょう	0.02		じゃがいも	50
	チキンブイヨン	10		たまねぎ	50
	水	55		キャベツ	30
				にんじん	10
				しょうゆ	0.5
				酒	1

エネルギー 571kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.2g

### 15 ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆで野菜 ちゅうかスープ

●あじのピリからソース	塩	0.25	●ゆで野菜	もやし	25
	ごま油	0.2		キャベツ	20

エネルギー 606kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.1g

### 16 はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	豚肉	20	●ごますあえ	キャベツ	45
	じゃがいも	50		きゅうり	10
	たまねぎ	60		ごま(白)	3
	にんじん	20		しょうゆ	2.6
	しょうが	0.5		砂糖	1.4
	にんにく	0.2		酢	1.8
	米油	0.7		塩	0.1
	小麦粉	8	●ブルーンはっこう乳		
	マーガリン	7			200ml
	カレー粉	1			
	トマトケチャップ	2			
	中濃ソース	2			
	しょうゆ	2			
	塩	0.85			
	水	80			

エネルギー 678kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.9g

### 19 ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそしる

●ツナそぼろ	塩	0.1	●ぶどう豆	だいず	17
	水	5		しょうゆ	0.6
				砂糖	4

エネルギー 616kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.6g

### 20 はいがごはん ぎゅうにゅう チリコンカーン わかめサラダ

●チリコンカーン	豚肉	20	●チリパウダー	0.3	
	だいず	17		水	12
	たまねぎ	60	●わかめサラダ	キャベツ	40
	トマト(缶)	35		わかめ(生)	2.5
	にんじん	20		しょうゆ	2.6
	にんにく	0.2		砂糖	1.2
	米油	0.7		酢	2
	小麦粉	2.2		ちりめんじゃこ	2.5
	トマトケチャップ	6		ごま油	0.25
	中濃ソース	3			
	しょうゆ	1.4			
	ワイン(赤)	0.5			
	塩	0.5			
	こしょう	0.03			

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.7g

### 21 ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる

●かつおのごまみそあえ	かつお(角)	45	●磯香あえ	キャベツ	50
	凍り豆腐	6		きざみのり	0.2
	でんぶん	3		しょうゆ	1.7
	米粉	3		塩	0.15
	揚げ油(米油)	3	●すまし汁	絹ごし豆腐	20
	ごま(白)	0.9		ごまつな	9
	しょうが	2.1		にんじん	5
	しょうゆ	1.5		ねぎ	5
	砂糖	5		しょうゆ	0.4
	甘みそ	5		塩	0.7
	酒	1		削り節・だし昆布	120
	水	18			

エネルギー 638kcal たんぱく質 29.7g 脂質 21.9g

### 22 はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのく みそしる あまなつみかん

●親子丼の具	鶏卵	40	●みそ汁	じゃがいも	20
	鶏肉	20		たまねぎ	20
	凍り豆腐(細)	3		ごまつな	9
	たまねぎ	40		淡色辛みそ	5.5
	にんじん	10		赤色辛みそ	2
	しょうゆ	2.8		削り節・水	110
	砂糖	1.3	●あまなつみかん		
	みりん	0.8			1/6個
	塩	0.3			
	削り節・水	5			

エネルギー 586kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.2g

### 23 まるパン ぎゅうにゅう イタリアンペスト ヌードルスープ ミックスフルーツ

●イタリアンペスト	にんじん	15	●ミックスフルーツ	パイナップル	20
	パセリ	0.3		みかん(缶)	15
	しょうゆ	1		砂糖	2
	塩	0.95		水	20
	こしょう	0.02			
	チキンブイヨン	15			
	水	95			

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.2g

### 26 くるパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに アスパラガスのソテー

●マカロニのクリーム煮	マカロニ	25	●アスパラガスのソテー	アスパラガス	20
	鶏肉	20		スイートコーン(ホール)	10
	たまねぎ	50		にんじん	5
	にんじん	10		米油	0.3
	パセリ	0.3		塩	0.2
	米油	0.7		こしょう	0.01
	小麦粉	2			
	マーガリン	2			
	牛乳	25			
	豆乳	35			
	脱脂粉乳	5			
	塩	0.6			
	こしょう	0.02			
	水				

# 令和7年5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

食事のマナー … 食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる  
食べ物の働き … 食べ物の体の中での働きを知る

## 給食費に関するご案内

5月期の口座振替は5月29日(木)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



月

### 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  
TEL. 045-662-2541

バランスイサー

火

### 食事のマナーを身に付けよう

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。

	茶わんやしるわんを正しく持つて食べる
	口に食べ物を入れたまま話をしない
	食べている途中で立って歩かない
	食事にふさわしい会話をする

参考：たのしい食事つなげる食育(文部科学省)

水

### 1 ごはん ぎゅうにゅう ごもくすしのく とりくのあまからに すましじる

●五目すしの具	にんにく 0.1	しょうゆ 4.5
油揚げ	8	砂糖 2
凍り豆腐(細)	2.5	酢 3.5
にんじん	12	みりん 1
さやいんげん	3	酒 1.5
ごま(白)	2	水 5
しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
酢	2	
みりん	1	
塩	0.3	
水	13	
●すまし汁		
うすら卵(缶)	18	
ねぎ	10	
ごま(白)	9	
えのきたけ	7	
しょうゆ	0.4	
塩	0.7	
削り節・だし昆布・水	120	
●鶏肉の甘辛煮		
鶏肉(手羽元) 2本	2	
しょうが	1	

エネルギー 658kcal たんぱく質 32.4g 脂質 25.7g

金

### 2 ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい ちゅうかスープ

●あじのピリソース	あじフィレ 50	塩 0.25
てんぷん	1.5	ごま油 0.2
米粉	1.5	
●中華スープ		
鶏卵	25	
木綿豆腐	20	
たまねぎ	15	
にんにく	10	
スイートコーン(ホール)	10	
チンゲンサイ	7	
しょうゆ	0.6	
酒	0.5	
塩	0.9	
ごしょう	0.02	
ごま油	0.2	
てんぷん	1	
●ゆで野菜		
もやし	25	
キャベツ	20	
水	100	

エネルギー 606kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.1g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

### 親子料理教室を開催します!

子どもたちが日頃食べている給食メニューを作ります。  
参加対象は横浜市・在学の小学生とその保護者の方で、親子で楽しく料理をすることを通して、食育や豊かな食生活につなげることを目的としています。

開催予定(かいさいよいてい)

7月	給食人気メニュー作り
8月	パン作り
10月	給食人気メニュー作り
11月	給食人気メニュー作り
2月	魚料理作り

詳細は決まり次第、食育財団ホームページ「食育ひろば」に掲載します。

よこはま学校食育財団からのお知らせ

### 7 ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそじる

●ツナそぼろ	塩 0.1	水 5
まぐろ油漬(フレーク)	25	
まぐろ水煮(フレーク)	15	
凍り豆腐(細)	3	
●みそ汁		
にんじん	15	キャベツ 25
しょうが	1	ねぎ 10
しょうゆ	2	ごま(白) 9
砂糖	1.4	えのきたけ 7
酒	1	淡色辛みそ 5.5
水	3	赤色辛みそ 1.5
		削り節・水 110
●ぶどう豆		
だいず	17	
しょうゆ	0.6	
砂糖	4	

エネルギー 616kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.6g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

### 8 むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー くきわかめスープ アイスクリーム

●回鍋肉	豚肉 30	しょうゆ 0.5	酒 0.5	キャベツ 65	ねぎ 10	赤ピーマン 4	しょうが 0.2	にんにく 0.1	塩 0.5	ごしょう 0.01	ごま油 0.3	チキンパイオン 10	水 100
●きわかめスープ													
もやし	25												
たまねぎ	10												
にんじん	8												
きわかめ	5												
ごま(白)	2												
しょうゆ	0.7												
塩	1												
●アイスクリーム													
アイスクリーム	60ml												

エネルギー 584kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.3g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

### 9 あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン

●あげパン	塩 0.9	黒ごしょう 0.02	チキンパイオン 10	水 55
コッパン	87			
揚げ油(米油)	3			
グラニュー糖	3			
砂糖	2			
塩	0.01			
●メロン(青肉)				1/12個
●野菜のスープ煮				
豚肉	25			
じゃがいも	50			
たまねぎ	50			
キャベツ	30			
にんじん	10			
しょうゆ	0.5			
酒	1			

エネルギー 571kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.2g

### 12 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 15	米油 0.7	しょうゆ 5.3	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 45	ごま(白) 9	しょうゆ 1.7	からし 0.04	塩 0.1							
●だいずとじゃこのり	だいず(水煮) 14	ちりめんじゃこ 3	ごま(白) 2	米油 0.2	しょうゆ 1.4	砂糖 0.7	酒 1	水 1				

エネルギー 584kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.0g

### 13 まるパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト イタリアンペースト ヌードルスープ ミックスフルーツ

●イタリアンペースト	にんじん 15	パセリ 0.3	しょうゆ 1	塩 0.95	ごしょう 0.02	チキンパイオン 15	水 95
まぐろ油漬(フレーク)	40						
チーズ(角)	3						
たまねぎ	30						
にんじん	5						
トマト(缶)	5						
米油	0.5						
トマトケチャップ	3						
中濃ソース	1.2						
ごしょう	0.03						
●ミックスフルーツ							
パイオン(缶)	20						
黄桃(缶)	20						
みかん(缶)	15						
砂糖	2						
水	20						
●ヌードルスープ							
フェットチーネ	10						
キャベツ	25						
たまねぎ	20						

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.2g

### 14 ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる

●かつおのごまみそあえ	かつお(角) 45	キャベツ 50	きざみり 0.2	しょうゆ 1.7	塩 0.15
●磯香あえ					
凍り豆腐(細)	3				
でんぷん	3				
揚げ油(米油)	3				
ごま(白)	3				
しょうが	0.9				
しょうゆ	2.1				
砂糖	1.5				
甘みそ	5				
酒	1				
水	18				
●すまし汁					
絹ごし豆腐	20				
ごま(白)	9				
にんじん	5				
ねぎ	5				
しょうゆ	0.4				
塩	0.7				
削り節・だし昆布・水	120				

エネルギー 638kcal たんぱく質 29.7g 脂質 21.9g

### 15 むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	木綿豆腐 120	ごま油 0.3	でんぷん 1.5	水 20
豚肉(ひき)	15			
乾燥大豆(粒)	2.5			
ねぎ	20			
●中華あえ				
もやし	45			
きゅうり	10			
にんじん	5			
ごま(白)	2			
しょうゆ	2.4			
砂糖	1			
酢	2			
塩	0.1			
ごま油	0.2			
ラー油	0.05			

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.8g

### 16 ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる

●肉そぼろ	豚肉(ひき) 30	木綿豆腐 25	たまねぎ 25	にんじん 5	さやえんどう 5	わかめ(生) 2	淡色辛みそ 7.5	削り節・水 105
しょうゆ	4.5							
砂糖	1.8							
みりん	1							
酒	1							
●卵そぼろ								
鶏卵	40							
米油	0.7							
砂糖	2.1							
塩	0.04							

エネルギー 638kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g

### 19 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし こじる

●豚肉のごままぶし	豚肉 40	にんじん 15	ごぼう 10	しょうが 1.2	つきごんにゃく 10	ごま(白) 5	しょうゆ 4.5	砂糖 2	みりん 1	酒 2
●呉汁	だいず 10	油揚げ 7	だいこん 15	ごま(白) 9	ねぎ 8	にんじん 8	淡色辛みそ 5.5	赤色辛みそ 2	削り節・水 110	

エネルギー 616kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.0g

### 20 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 チーズ

●カレービーンズシチュー	豚肉 25	だいず 17	じゃがいも 45	たまねぎ 55	にんじん 15	にんにく 0.2	米油 0.7	小麦粉 2	マーガリン 2	カレー粉 0.8	トマトケチャップ 1	中濃ソース 2	しょうゆ 0.9	塩 0.8	水 40
●キャベツサラダ	キャベツ 50	砂糖 0.8	酢 1.6	黒ごしょう 0.35	0.01										
●チーズ															

エネルギー 639kcal たんぱく質 32.0g 脂質 26.5g

### 21 はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのく みそじる あまなつみかん

●親子丼の具	鶏卵 40	鶏肉 20	凍り豆腐(細) 3	たまねぎ 40	にんじん 10	しょうゆ 2.8	砂糖 1.3	みりん 0.8	塩 0.3	削り節・水 5					
●みそ汁	じゃがいも 20	たまねぎ 20	ごま(白) 9	淡色辛みそ 5.5	赤色辛みそ 2	削り節・水 110									
●あまなつみかん															
みかん	1/6個														

エネルギー 586kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.2g

### 22 はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	豚肉 20	じゃがいも 50	たまねぎ 60	たまねぎ 20	しょうが 0.5	にんにく 0.2	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 0.85	水 80
●ごますあえ	キャベツ 45	きゅうり 10	ごま(白) 3	しょうゆ 2.6	砂糖 1.4	酢 1.8	塩 0.1								
●ブルーンはっこう乳															
ブルーンはっこう乳	200ml														

エネルギー 678kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.9g

### 23 チーズパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ

●スパゲティナポリタン	スパゲティ 30	キャベツ 25	スイートコーン(ホール) 5	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			
●ひじきサラダ															
キャベツ	25														
スイートコーン(ホール)	5														
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														

エネルギー 587kcal たんぱく質 21.9g 脂質 23.4g

### 26 はいがごはん ぎゅうにゅう チリコンカーン わかめサラダ

●チリコンカーン	チリパウダー 0.3	水 12	豚肉 20	たまねぎ 60	トマト(缶) 35	にんじん 20	にんにく 0.2	米油 0.7	小麦粉 2.2	トマトケチャップ 6	中濃ソース 3	しょうゆ 1.4	ワイン(赤) 0.5	塩 0.5	ごしょう 0.03
●わかめサラダ	キャベツ 40	わかめ(生) 2.5	しょうゆ 2.6	砂糖 1.2	酢 2	ちりめんじゃこ 2.5	ごま油 0.25								

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.7g

### 27 ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ちゅうかあえ れいとろパインアップル

●塩焼きそば	しよゆ 1	塩 0.65	ごしょう 0.03	おやき(米油)	20	いか(短冊) 8	酒 0.8	キャベツ 40	もやし 35	にんじん 15	ねぎ 8	にら 8	セロリ 3	しょうが 0.5	にんにく 0.3	ごま油 0.7
●中華あえ																
きゅうり	45															
しょうゆ	0.7															
砂糖	0.8															
酢	1.4															
塩	0.3															
ごま油	0.1															
ラー油	0.04															
●冷凍パインアップル																
冷凍パインアップル	40															

エネルギー 590kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.0g

# 令和7年5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

食事のマナー … 食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる  
食べ物の働き … 食べ物の体の中での働きを知る

## 給食費に関するご案内

5月期の口座振替は5月29日(木)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



月

### 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  
TEL. 045-662-2541

バランスイサー

火

### 食事のマナーを身に付けよう

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。

- 茶わんやしるわんを正しく持って食べる
- 口に食べ物を入れたまま話をしない
- 食べている途中で立って歩かない
- 食事にふさわしい会話をする

参考：たのしい食事つながる食育(文部科学省)

水

### 1 くらパン きゅうにゅう マカロニのクリームにアスパラガスのソテー

●マカロニのクリーム煮	マカロニ 25	●アスパラガスのソテー	アスパラガス 20
鶏肉 20	スイートコーン(ホール) 10	しょうゆ 1	砂糖 0.9
たまねぎ 50	にんじん 5	しょうゆ 0.8	酒 0.4
にんじん 10	米油 0.3	砂糖 3.5	水 0.9
パセリ 0.3	塩 0.2	淡色辛みそ 3	●かきたま汁
米油 0.7	こしょう 0.01	赤色辛みそ 1.8	鶏卵 25
小麦粉 2		みりん 1.2	こまつな 9
マーガリン 2		酒 0.8	ねぎ 8
牛乳 25		水 8	えのきたけ 5
豆乳 35		●きんぴら	しょうゆ 0.8
脱脂粉乳 5		ごぼう 20	酒 1
塩 0.6		にんじん 12	塩 0.7
こしょう 0.02		つきこんじゃく 5	でんぷん 1
水 20		ごま(白) 2	削り節・だし昆布・水 120

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.7g

金

### 2 ごはん きゅうにゅう さばのみそに きんぴら かきたまじる

●さばのみそ煮	さば 60	ごま油 0.5
しょうゆ 1	しょうゆ 2	砂糖 0.9
しょうゆ 0.8	酒 0.4	水 0.9
砂糖 3.5	水 0.9	●かきたま汁
淡色辛みそ 3		鶏卵 25
赤色辛みそ 1.8		こまつな 9
みりん 1.2		ねぎ 8
酒 0.8		えのきたけ 5
水 8		しょうゆ 0.8
●きんぴら		酒 1
ごぼう 20		塩 0.7
にんじん 12		でんぷん 1
つきこんじゃく 5		削り節・だし昆布・水 120
ごま(白) 2		

エネルギー 639kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

## 親子料理教室を開催します!

子どもたちが日頃食べている給食メニューを作ります。  
参加対象は横浜市・在学の小学生とその保護者の方で、親子で楽しく料理をすることを通して、食育や豊かな食生活につなげることを目的としています。

開催予定(かいさいよてい)

- 7月 給食人気メニュー作り
- 8月 パン作り
- 10月 給食人気メニュー作り
- 11月 給食人気メニュー作り
- 2月 魚料理作り

詳細は決まり次第、食育財団ホームページ「食育ひろば」に掲載します。

### 7 チーズパン きゅうにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ

●スパゲティナポリタン	スパゲティ 30	●ひじきサラダ	キャベツ 25
ウインナー 15	スイートコーン(ホール) 5	たまねぎ 2	しょうゆ 1
たまねぎ 55	ひじき 2	しょうゆ 1	ごま(白) 2
ピーマン 5	しょうゆ 1	ごま(白) 2	米サラダ油 2.5
にんにく 0.2	ごま(白) 2	米油 0.5	ごま油 1
米油 0.5	米サラダ油 2.5	ごま油 1	しょうゆ 2.2
トマトケチャップ 20	ごま油 1	砂糖 0.7	酢 2.5
トマトピューレー 5	しょうゆ 2.2	酢 0.7	からし 0.04
中濃ソース 1	砂糖 0.7	塩 0.05	
塩 0.05	酢 2.5	こしょう 0.02	
こしょう 0.02	からし 0.04		

エネルギー 587kcal たんぱく質 21.9g 脂質 23.4g

### 8 ごはん きゅうにゅう ごもくすしのく とりにくのあまからに すましじる

●五目すしの具	油揚げ 8	にんにく 0.1
凍り豆腐(細) 2.5	しょうゆ 4.5	砂糖 2
にんじん 12	酢 3.5	みりん 1
さやいんげん 3	酒 1.5	水 5
ごま(白) 2	酒 1.5	水 5
しょうゆ 2	水 5	
砂糖 1.7		●すまし汁
酢 2		うすら卵(缶) 18
みりん 1		ねぎ 10
塩 0.3		ごまつな 9
水 13		えのきたけ 7
		しょうゆ 0.4
●鶏肉の甘辛煮	鶏肉(手羽元) 2本	塩 0.7
しょうゆ 1	削り節・だし昆布・水 120	

エネルギー 658kcal たんぱく質 32.4g 脂質 25.7g

### 9 むぎごはん きゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいたすとじゃこのいりに

●肉じゃが	豚肉 25	●からししょうゆあえ	もやし 45
じゃがいも 65	たまねぎ 9	しょうゆ 1.7	からし 0.04
たまねぎ 55	しょうゆ 1.7	塩 0.1	
にんじん 15	からし 0.04	●だいたすとじゃこの炒り煮	
しらたき 15	塩 0.1	だいたす(水煮) 14	
米油 0.7		ちりめんじゃこ 3	
しょうゆ 5.3		ごま(白) 2	
砂糖 2		米油 0.2	
みりん 1		しょうゆ 1.4	
塩 1.5		砂糖 0.7	
塩 0.1		酒 1	
水 5		水 1	

エネルギー 584kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.0g

### 12 ごはん きゅうにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそしる

●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク) 25	塩 0.1
まぐろ水漬(フレーク) 15	水 5	
凍り豆腐(細) 3	●みそ汁	
にんじん 15	キャベツ 25	
しょうが 1	ねぎ 10	
しょうゆ 2	ごまつな 9	
砂糖 1.4	えのきたけ 7	
酒 1	淡色辛みそ 5.5	
水 3	赤色辛みそ 1.5	
	削り節・水 110	
●ぶどう豆		
だいたす 17		
しょうゆ 0.6		
砂糖 4		

エネルギー 616kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.6g

### 13 むぎごはん きゅうにゅう ホイコーロー くわわかめスープ アイスクリーム

●回鍋肉	豚肉 30	●きつねうどん	うどん 25
しょうゆ 0.5	たまねぎ 10	しょうゆ 8	
酒 0.5	にんじん 5	しょうゆ 5	
キャベツ 65	きつねうどん 2	しょうゆ 0.7	
ねぎ 10	酒 1	しょうゆ 0.5	
赤ピーマン 4	ごま油 0.1	ごま油 0.3	
しょうが 0.2	にんにく 0.1	チキンピジョン 10	
にんにく 0.1	米油 0.7	水 100	
米油 0.7	ごま油 0.3		
しょうゆ 3	チキンピジョン 10		
砂糖 0.9	水 100		
赤色辛みそ 2			
酒 1			
デンメシジャン 1	●アイスクリーム		
トウバンジャン 0.2	60ml		
でんぷん 1			
水 2			

エネルギー 584kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.3g

### 14 ごはん きゅうにゅう ひじきごはんのく さかなのからあげ さわにわん

●ひじきごはんの具	油揚げ 5	米粉 1.5
凍り豆腐(細) 3	揚げ油(米油) 0.1	
にんじん 12		
ひじき 2	●沢煮焼	
ごま(白) 2	豚肉(細) 10	
米油 0.5	にんじん 10	
しょうゆ 3.5	ねぎ 10	
砂糖 1.3	ごぼう 10	
みりん 0.5	みすな 8	
水 10	しょうが 0.3	
	しょうゆ 1.5	
●魚のから揚げ	塩 0.6	
スマルト 45	でんぷん 0.5	
でんぷん 1.5	削り節・水 120	

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.9g

### 15 あげパン きゅうにゅう やさいのスープにメロン

●あげパン	塩 0.9
コッパン 87	黒こしょう 0.02
揚げ油(米油) 10	チキンピジョン 10
グラニュー糖 3	水 55
砂糖 2	
塩 0.01	●メロン(青肉)
	1/12個
●野菜のスープ煮	
豚肉 25	
じゃがいも 50	
たまねぎ 50	
キャベツ 30	
にんじん 10	
しょうゆ 0.5	
酒 1	

エネルギー 571kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.2g

### 16 はいがごはん きゅうにゅう おやかどんのく みそしる あまなつみかん

●親子丼の具	鶏卵 40	●みそ汁	じゃがいも 20
鶏肉 20	たまねぎ 20	ごまつな 9	淡色辛みそ 5.5
凍り豆腐(細) 3	水 55	赤色辛みそ 2	削り節・水 110
たまねぎ 40			
にんじん 10			
しょうゆ 2.8			
砂糖 1.3			
みりん 0.8			
塩 0.3			
削り節・水 5			

エネルギー 586kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.2g

### 19 はいがパン きゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー	豚肉 25	●キャベツサラダ	キャベツ 50
だいたす 17	じゃがいも 45	砂糖 0.8	
しょうゆ 0.6	たまねぎ 55	酢 1.6	
砂糖 1.4	にんじん 15	塩 0.35	
酒 1	にんにく 0.2	黒こしょう 0.01	
水 3	米油 0.7		
	小麦粉 2	●チーズ	15
	マーガリン 2		
	カレー粉 0.8		
	トマトケチャップ 1		
	中濃ソース 2		
	しょうゆ 0.9		
	塩 0.8		
	水 40		

エネルギー 639kcal たんぱく質 32.0g 脂質 26.5g

### 20 むぎごはん きゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	木綿豆腐 120	ごま油 0.3
豚肉(ひき) 15	でんぷん 1.5	
乾燥大豆(粒) 2.5	水 20	
ねぎ 20	●中華あえ	
にんじん 15	もやし 45	
しょうが 0.8	きゅうり 10	
にんにく 0.1	しょうゆ 5	
米油 0.7	ごま(白) 2	
トマトケチャップ 2	しょうゆ 2.4	
しょうゆ 3	砂糖 1	
砂糖 0.8	酢 2	
淡色辛みそ 2.5	塩 0.1	
赤色辛みそ 1.5	ごま油 0.2	
デンメシジャン 1	ラー油 0.05	
トウバンジャン 0.3		

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.8g

### 21 ごはん きゅうにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる

●肉そぼろ	豚肉(ひき) 30	●さつき汁	木綿豆腐 25
乾燥大豆(粒) 3.5	たまねぎ 25	たまねぎ 25	
にんじん 18	にんじん 5	しょうゆ 5	
しょうが 0.5	さやえんどう 5	わかめ(生) 2	
しょうゆ 4.5	淡色辛みそ 7.5	削り節・水 105	
砂糖 1.8	削り節・水 105		
みりん 1			
酒 1			
●卵そぼろ	鶏卵 40		
米油 0.7			
砂糖 2.1			
塩 0.04			

エネルギー 638kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g

### 22 まるパン きゅうにゅう イタリアンパースト ニードルスープ ミックスフルーツ

●イタリアンパースト	まぐろ油漬(フレーク) 40	にんじん 15
チーズ(角) 3	パセリ 0.3	しょうゆ 1
たまねぎ 30	塩 0.95	こしょう 0.02
にんじん 5	こしょう 0.02	チキンピジョン 15
トマト(缶) 5	水 95	
米油 0.5		
トマトケチャップ 3		
中濃ソース 1.2	●ミックスフルーツ	
こしょう 0.03	パイ(缶) 20	
	黄桃(缶) 20	
	みかん(缶) 15	
	砂糖 2	
	水 20	
●ニードルスープ	フェットチーネ 10	
キャベツ 25		
たまねぎ 20		

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.2g

### 23 ごはん きゅうにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる

●かつおのごまみそあえ	かつお(角) 45	●磯香あえ	キャベツ 50
凍り豆腐 6	きざみりのり 0.2	しょうゆ 1.7	
でんぷん 3	塩 0.15		
米粉 3			
揚げ油(米油)			
ごま(白) 3	●すまし汁		
しょうが 0.9	絹ごし豆腐 20		
しょうゆ 2.1	ごまつな 9		
砂糖 1.5	にんじん 5		
甘みそ 5	ねぎ 5		
酒 1	しょうゆ 0.4		
水 18	塩 0.7		
	削り節・だし昆布・水 120		

エネルギー 638kcal たんぱく質 29.7g 脂質 21.9g

### 26 ごはん きゅうにゅう ぶたにくのごままふし じじる

●豚肉のごままふし	豚肉 40	●果汁	だいたす 10
にんじん 15	油揚げ 7	油揚げ 7	
ごぼう 10	だいこん 15	だいこん 15	
しょうが 1.2	ごまつな 9	ごまつな 9	
つきこんじゃく 10	ねぎ 8	ねぎ 8	
ごま(白) 5	にんじん 8	にんじん 8	
しょうゆ 4.5	淡色辛みそ 5.5	淡色辛みそ 5.5	
砂糖 2	赤色辛みそ 2	赤色辛みそ 2	
みりん 1	削り節・水 110	削り節・水 110	
酒 2			

エネルギー 616kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.0g

### 27 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	豚肉 20	●ごま酢あえ	キャベツ 45
じゃがいも 50	きゅうり 10	ごま(白) 3	
たまねぎ 60	ごま(白) 3	しょうゆ 2.6	
にんじん 20	しょうゆ 2.6	砂糖 1.4	
しょうが 0.5	酢 1.8	塩 0.1	
にんにく 0.2	塩 0.1		
米油 0.7			
小麦粉 8	●ブルーンはっこう乳		
マーガリン 7	200ml		
カレー粉 1			
トマトケチャップ 2			
中濃ソース 2			
しょうゆ 2			
塩 0.85			
水 80			

エネルギー 678kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.9g

### 28 ロールパン きゅうにゅう しおやきそば ちゅうかあえ れいとうパインアップル

●塩焼きそば	しょうゆ 1
むし中華めん 45	塩 0.65
揚げ油(米油) 20	こしょう 0.03
いかに(短冊) 8	●中華あえ
酒 0.8	きゅうり 45
キャベツ 40	しょうゆ 0.7
もやし 35	砂糖 0.8
にんじん 15	酢 1.4
ねぎ 8	塩 0.3
にら 8	ごま油 0.1
セロリ 3	ラー油 0.04
しょうが 0.5	

# 令和7年5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

食事のマナー … 食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる  
食べ物の働き … 食べ物の体の中での働きを知る

## 給食費に関するご案内

5月期の口座振替は5月29日(木)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



月

### 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  
TEL. 045-662-2541



バランスイサー

火

### 食事のマナーを身に付けよう

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。



- 茶わんやしるわんを正しく持って食べる
- 口に食べ物を入れたまま話をしない
- 食べている途中で立って歩かない
- 食事にふさわしい会話をする

参考：たのしい食事つなげる食育 (文部科学省)

水

### 1 むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	120	ごま油	0.3
木綿豆腐	15	でんぷん	1.5
豚肉(ひき)	15	水	20
乾燥大豆(粒)	2.5		
ねぎ	20	●中華あえ	
にんじん	15	もやし	45
しょうが	0.8	きゅうり	10
にんにく	0.1	にんじん	5
米油	0.7	ごま(白)	2
トマトケチャップ	2	しょうゆ	2.4
しょうゆ	3	砂糖	1
砂糖	0.8	酢	2
淡色辛みそ	2.5	塩	0.1
赤色辛みそ	1.5	ごま油	0.2
テンメンジャン	1	ラー油	0.05
トウバンジャン	0.3		

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.8g

金

### 2 ごはん ぎゅうにゅう ごもくすしのく とりにくのあまからに すましじる

●五目ずしの具		にんにく	0.1
油揚げ	8	しょうゆ	4.5
凍り豆腐(細)	2.5	砂糖	2
にんじん	12	酢	3.5
さやいんげん	3	みりん	1
ごま(白)	2	酒	1.5
しょうゆ	2	水	5
砂糖	1.7		
酢	2	●すまし汁	
みりん	1	うすら卵(缶)	18
塩	0.3	ねぎ	10
水	13	ごまつな	9
		えのきたけ	7
●鶏肉の甘辛煮		しょうゆ	0.4
鶏肉(手羽元) 2本		塩	0.7
しょうが	1	削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 658kcal たんぱく質 32.4g 脂質 25.7g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

## 親子料理教室を開催します!

子どもたちが日頃食べている給食メニューを作ります。  
参加対象は横浜市・在学の小学生とその保護者の方で、親子で楽しく料理をすることを通して、食育や豊かな食生活につなげることを目的としています。

開催予定 (かいさいよてい)

- 7月 給食人気メニュー作り
- 8月 パン作り
- 10月 給食人気メニュー作り
- 11月 給食人気メニュー作り
- 2月 魚料理作り

詳細は決まり次第、食育財団ホームページ「食育ひろば」に掲載します。



7 まるパン ぎゅうにゅう イタリアンペスト ノードルスープ ミックスフルーツ

●イタリアンペスト		にんじん	15
まぐろ油漬(フレーク)	40	パセリ	0.3
チーズ(角)	3	しょうゆ	1
たまねぎ	30	塩	0.95
にんじん	5	ごしょう	0.02
トマト(缶)	5	チキンブイヨン	15
米油	0.5	水	95
トマトケチャップ	3	●ミックスフルーツ	
中濃ソース	1.2	パイナップル(缶)	20
ごしょう	0.03	黄桃(缶)	20
		みかん(缶)	15
●ノードルスープ		砂糖	2
フェットチーネ	10	水	20
キャベツ	25		
たまねぎ	20		

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.2g

8 ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる

●肉そぼろ		●さつき汁	
豚肉(ひき)	30	木綿豆腐	25
乾燥大豆(粒)	3.5	たまねぎ	25
にんじん	18	にんじん	5
しょうが	0.5	さやえんどう	5
しょうゆ	4.5	わかめ(生)	2
砂糖	1.8	淡色辛みそ	7.5
みりん	1	削り節・水	105
●卵そぼろ			
鶏卵	40		
米油	0.7		
砂糖	2.1		
塩	0.4		

エネルギー 638kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g

9 むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー くきわかめスープ アイスクリーム

●回鍋肉		●茎わかめスープ	
豚肉	30	もやし	25
しょうゆ	0.5	たまねぎ	10
酒	0.5	にんじん	8
キャベツ	65	茎わかめ	5
ねぎ	10	ごま(白)	2
赤ピーマン	4	しょうゆ	0.7
しょうが	0.2	酒	1
にんにく	0.1	塩	0.5
米油	0.7	ごしょう	0.01
しょうゆ	3	ごま油	0.3
砂糖	0.9	チキンブイヨン	10
赤色辛みそ	2	水	100
酒	1	●アイスクリーム	
アンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.2		
でんぷん	1		
水	2		

エネルギー 584kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.3g

12 くるパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに アスパラガスのソテー

●マカロニのクリーム煮		●アスパラガスのソテー	
マカロニ	25	アスパラガス	20
鶏肉	20	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	50	にんじん	5
にんじん	10	米油	0.3
パセリ	0.3	塩	0.2
米油	0.7	ごしょう	0.01
小麦粉	2		
マーガリン	2		
牛乳	25		
豆乳	35		
脱脂粉乳	5		
塩	0.6		
ごしょう	0.02		
水	20		

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.7g

13 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく さかなのからあげ さわにわん

●ひじきごはんの具		米粉	1.5
油揚げ	5	揚げ油(米油)	
凍り豆腐(細)	3	塩	0.1
にんじん	12	●沢煮椀	
ひじき	2	豚肉(細)	10
ごま(白)	2	にんじん	10
米油	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	3.5	ごぼう	10
砂糖	1.3	みずな	8
みりん	0.5	しょうが	0.3
水	10	しょうゆ	1.5
		塩	0.6
●魚のから揚げ		でんぷん	0.5
スマルト	45	削り節・水	120
でんぷん	1.5		

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.9g

14 はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー		●ごますあえ	
豚肉	20	キャベツ	45
じゃがいも	50	きゅうり	10
たまねぎ	60	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	2.6
しょうが	0.5	砂糖	1.4
にんにく	0.2	酢	1.8
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8	●ブルーンはっこう乳	
マーガリン	7		200ml
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	2		
塩	0.85		
水	80		

エネルギー 678kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.9g

15 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 きんぴら かきたまじる

●さばのみそ煮		ごま油	0.5
さば	60	しょうゆ	2
しょうが	1	砂糖	0.9
しょうゆ	0.8	酒	0.4
砂糖	3.5	水	0.9
淡色辛みそ	3	●かきたま汁	
赤色辛みそ	1.8	鶏卵	25
みりん	1.2	ごまつな	9
酒	0.8	ねぎ	8
水	8	えのきたけ	5
		しょうゆ	0.8
●きんぴら		酒	1
ごぼう	20	塩	0.7
にんじん	12	でんぷん	1
つきごんにやく	5	削り節・だし昆布・水	120
ごま(白)	2		

エネルギー 639kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g

16 あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン

●あげパン		塩	0.9
コッパパン	87	黒ごしょう	0.02
揚げ油(米油)		チキンブイヨン	10
グラニュー糖	3	水	55
砂糖	2		
塩	0.01	●メロン(青肉)	
			1/12個
●野菜のスープ煮			
豚肉	25		
じゃがいも	50		
たまねぎ	50		
キャベツ	30		
にんじん	10		
しょうゆ	0.5		
酒	1		

エネルギー 571kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.2g

19 はいがごはん ぎゅうにゅう チリコンカーン わかめサラダ

●チリコンカーン		チリパウダー	0.3
豚肉	20	水	12
だいず	17		
たまねぎ	60	●わかめサラダ	
トマト(缶)	35	キャベツ	40
にんじん	20	わかめ(生)	2.5
にんにく	0.2	しょうゆ	2.6
米油	0.7	砂糖	1.2
小麦粉	2.2	酢	2
トマトケチャップ	6	ちりめんじゃこ	2.5
中濃ソース	3	ごま油	0.25
しょうゆ	1.4		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.5		
ごしょう	0.03		

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.7g

20 はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのく みそしる あまなつみかん

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	40	じゃがいも	20
鶏肉	20	たまねぎ	20
凍り豆腐(細)	3	ごまつな	9
たまねぎ	40	淡色辛みそ	5.5
にんじん	10	赤色辛みそ	2
しょうゆ	2.8	削り節・水	110
砂糖	1.3		
みりん	0.8	●あまなつみかん	
塩	0.3		1/6個
削り節・水	5		

エネルギー 586kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.2g

21 ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ちゅうかあえ れいとうパインアップル

●塩焼きそば		しょうゆ	1
むし中華めん	45	塩	0.65
揚げ油(米油)		ごしょう	0.03
豚肉	20	●中華あえ	
いかに(短冊)	8	きゅうり	45
酒	0.8	しょうゆ	0.7
キャベツ	40	砂糖	0.8
もやし	35	酢	1.4
にんじん	15	塩	0.3
ねぎ	8	ごま油	0.1
にら	8	ラー油	0.04
セロリ	3		
しょうが	0.5	●冷凍パインアップル	
にんにく	0.3		40
ごま油	0.7		

エネルギー 590kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.0g

22 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		●からししょうゆあえ	
豚肉	25	もやし	45
じゃがいも	65	ごまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.7
にんじん	15	からし	0.04
しらす	15	塩	0.1
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5.3	だいず(水煮)	14
砂糖	2	ちりめんじゃこ	3
みりん	1	ごま(白)	2
酒	1.5	米油	0.2
塩	0.1	しょうゆ	1.4
水	5	砂糖	0.7
		酒	1
		水	1

エネルギー 584kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.0g

23 ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆで野菜 ちゅうかスープ

●あじのピリからソース		塩	0.25
あじフィレ	50	ごま油	0.2
でんぷん	1.5		
米粉	1.5	●中華スープ	
揚げ油(米油)		鶏卵	25
ねぎ	6	木綿豆腐	20
しょうが	0.5	たまねぎ	15
にんにく	0.1	スイートコーン(ホール)	10
ごま油	0.2	チンゲンサイ	7
しょうゆ	1.8	しょうゆ	0.6
砂糖	2	酒	0.5
酢	2	塩	0.9
トウバンジャン	0.08	ごしょう	0.02
水	10	ごま油	0.2
		でんぷん	1
●ゆで野菜		チキンブイヨン	10
もやし	25	水	100
キャベツ	20		

エネルギー 606kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.1g

26 ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそしる

●ツナそぼろ		塩	0.1
まぐろ油漬(フレーク)	25	水	5
まぐろ水煮(フレーク)	15		
凍り豆腐(細)	3	●みそ汁	
にんじん	15	キャベツ	25
しょうが	1	ねぎ	10
しょうゆ	2	ごまつな	9
砂糖	1.4	えのきたけ	7
酒	1	淡色辛みそ	5.5
水	3	赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	110
●ぶどう豆			
だいず	17		
しょうゆ	0.6		
砂糖	4		

エネルギー 616kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.6g

27 チーズパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ

●スパゲティナポリタン		●ひじきサラダ	
スパゲティ	30	キャベツ	25
ウインナー	15	スイートコーン(ホール)	5
たまねぎ	55	ひじき	2
ピーマン	5	しょうゆ	1
にんにく	0.2	ごま(白)	2
米油	0.5	米サラダ油	2.5
トマトケチャップ	20	ごま油	1
トマトピューレー	5	しょうゆ	2.2
中濃ソース	1	砂糖	0.7
塩	0.05	酢	2.5
ごしょう	0.02	からし	0.04

エネルギー 587kcal たんぱく質 21.9g 脂質 23.4g

28 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし じしる

●豚肉のごままぶし		●呉汁	
豚肉	40	だいず	10
にんじん	15	油揚げ	7
ごぼう	10	だいごん	15
しょうが	1.2	ごまつな	9
つきごんにやく	10	ねぎ	8
ごま(白)	5	にんじん	8
しょうゆ	4.5	淡色辛みそ	5.5
砂糖	2	赤色辛みそ	2
みりん	1	削り節・水	110
酒	2		

エネルギー 616kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.0g

29 ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる

●かつおのごまみそあえ		●磯香あえ	
かつお(角)	45	キャベツ	50
凍り豆腐	6	きざみのり	0.2
でんぷん	3	しょうゆ	1.7
米粉	3	塩	0.15
揚げ油(米油)		●すまし汁	
ごま(白)	3	絹ごし豆腐	20
しょうが	0.9	ごまつな	9
しょうゆ	2.1	にんじん	5
砂糖	1.5	ねぎ	5
甘みそ	5	しょうゆ	0.4
酒	1	塩	0.7
水	18	削り節・だし昆布・水	120

エネルギー