

令和7年9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

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
元氣のでる黄の食べ物 … 元氣のでる黄の食べ物を知る

給食費に関するご案内

9月期の口座振替は9月29日(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



月

1 むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	25	●からししょうゆあえ	45
じゃがいも	65	もやし	9
たまねぎ	55	ごま(白)	2
にんじん	20	からし	0.03
しらたき	30	塩	0.1
米油	0.7		
しょうゆ	5.5	●だいずとじゃこの炒り煮	
砂糖	2.5	だいず(水煮)	13
みりん	1	ちりめんじゃこ	3
酒	1.5	ごま(白)	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.2
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g

火

2 ごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのく やさいスープ ミックスフルーツ

●カレーピラフの具	5	にんじん	5
鶏肉	30	しょうゆ	1
たまねぎ	55	塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
米油	0.5	チキンブイヨン	15
トマトケチャップ	3	水	100
ウスターソース	1.1		
塩	0.6	●ミックスフルーツ	
カレー粉	0.5	パイナップル(缶)	20
		黄桃(缶)	20
		みかん(缶)	15
		砂糖	1.5
		水	15
●野菜スープ			
豚肉	10		
じゃがいも	10		
キャベツ	15		
たまねぎ	10		

エネルギー 610kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.1g

水

3 はいがごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのく ぶどうまめ みそしる

●豚丼の具	45	●ぶどう豆	17
たまねぎ	50	しょうゆ	0.9
しょうが	0.3	砂糖	4
米油	0.7	塩	0.05
しょうゆ	4.5	水	5
砂糖	1.6		
みりん	1	●みそ汁	
酒	1.5	油揚げ	5
でんぶ	0.5	キャベツ	15
水	1	ごま(白)	9
		にんじん	5
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	115

エネルギー 640kcal たんぱく質 29.8g 脂質 21.2g

木

4 ロールパン ぎゅうにゅう ツナペスト パスタスープ なし

●ツナペスト	30	●パスタスープ	6
まぐろ油漬(フレーク)	10	マカロニ(シェル)	10
チーズ(角)	5	豚肉	10
たまねぎ	25	じゃがいも	20
にんじん	15	たまねぎ	20
米油	0.5	キャベツ	20
砂糖	1	にんじん	5
酢	2	パセリ	0.3
塩	0.05	塩	1
こしょう	0.01	こしょう	0.02
		チキンブイヨン	15
		水	90
		●なし	1/6個

エネルギー 580kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.3g

金

5 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	55	●でんぶ	1.5
なす	3	水	15
米油	3		
豚肉(ひき)	20	●にらたまスープ	
乾燥大豆(粒)	2	鶏卵	25
ねぎ	10	木綿豆腐	15
にんじん	10	豚肉	10
赤ピーマン	5	にら	5
しょうが	0.8	はるさめ	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.9
米油	0.5	塩	1
しょうゆ	0.9	酒	0.7
砂糖	0.9	塩	0.2
赤色辛みそ	1	黒こしょう	0.02
デンプン	1	ごま油	0.3
トウモロコシ	0.2	でんぶ	1
ごま油	0.2	チキンブイヨン	15
		水	90

エネルギー 631kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.4g

8 チーズパン ぎゅうにゅう チリコンカン かいそうサラダ

●チリコンカン	0.2	チリパウダー	25
豚肉(ひき)	20	水	25
だいず	17		
たまねぎ	50	●海藻サラダ	
トマト(缶)	30	キャベツ	30
にんじん	15	きゅうり	15
にんにく	0.2	海藻ミックス	0.5
マカロニ(シェル)	10	ごま(白)	2
米油	0.7	しょうゆ	1.8
トマトケチャップ	4	砂糖	0.9
中濃ソース	2	酢	1.8
しょうゆ	1	塩	0.1
ワイン(赤)	0.5	ちりめんじゃこ	2
塩	0.7	ごま油	0.2
こしょう	0.02		

エネルギー 588kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.6g

9 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかば焼き あますあえ みそしる

●いわしのかば焼き	2.4	しょうゆ	2.4
いわし	2枚	砂糖	1.5
でんぶ	1.6	酢	2.4
米粉	0.8	塩	0.1
揚げ油(米油)	0.6		
しょうが	3.3	●みそ汁	
しょうゆ	3	油揚げ	5
砂糖	3	さつまいも	25
みりん	1	たまねぎ	10
でんぶ	0.3	わかめ(生)	2
水	10	淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110
●甘酢あえ			
もやし	35		
きゅうり	8		

エネルギー 605kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.4g

10 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) トックスープ

●ビビンバ(肉)	2	ごま(白)	0.15
牛肉	45	ごま油	0.4
ねぎ	15		
しょうが	0.5	●トックスープ	
にんにく	0.2	トック	15
米油	0.5	木綿豆腐	15
しょうゆ	2.5	ねぎ	5
砂糖	1.2	にんじん	5
酒	1	わかめ(生)	2
コチジャン	1.1	しょうゆ	1
		塩	0.7
●ビビンバ(野菜)		こしょう	0.02
もやし	40	ごま油	0.3
ごま(白)	9	チキンブイヨン	10
にんじん	3	削り節・水	110
にんにく	0.2		
しょうゆ	2		

エネルギー 661kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.8g

11 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	20	●キャベツサラダ	45
豚肉	17	キャベツ	0.9
だいず	40	砂糖	1.3
じゃがいも	50	酢	0.35
たまねぎ	10	塩	0.01
にんじん	0.1	●チーズ	15
にんにく	0.7		
米油	2.5		
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	2.5		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	50		

エネルギー 626kcal たんぱく質 30.7g 脂質 26.3g

12 むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそばろ ごましょうゆあえ ごしる

●ツナそばろ	1.2	しょうゆ	0.2
まぐろ油漬(フレーク)	20	塩	0.2
まぐろ水煮(フレーク)	20		
凍り豆腐(細)	3	●呉汁	
にんじん	15	だいず(水煮)	22
しょうが	0.5	油揚げ	5
しょうゆ	2.1	だいこん	15
砂糖	1.5	にんじん	10
酒	1	ごま(白)	9
水	3	ねぎ	5
		ごぼう	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	100
●ごましょうゆあえ			
もやし	40		
きゅうり	8		
ごま(白)	3		

エネルギー 601kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.1g

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



バランスイナ

16 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 いそかあえ けんちん汁

●さばのみそ煮	60	●けんちん汁	15
さば	1.2	木綿豆腐	5
しょうが	1	油揚げ	10
しょうゆ	3.3	だいこん	10
砂糖	2.5	にんじん	10
淡色辛みそ	2	ごま(白)	9
赤色辛みそ	2	ごま(白)	5
みりん	1.8	ごぼう	5
酒	1	ねぎ	5
水	10	ごま油	0.5
		しょうゆ	3.5
		塩	0.35
		削り節・だし布・水	110
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

エネルギー 614kcal たんぱく質 28.6g 脂質 21.9g

17 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 とうがんのすましじる なつとう

●豚肉と野菜のしょうがいため	10	とうがん	10
豚肉	25	ごま(白)	9
キャベツ	45	ごま油	8
たまねぎ	35	えのきたけ	8
にんじん	5	にんじん	5
しょうが	1.5	しょうが	0.3
米油	0.7	しょうゆ	0.7
しょうゆ	2.5	酒	1
みりん	1	削り節・だし布・水	110
酒	2		
塩	0.1		
でんぶ	1	●納豆	30
水	1.5	納豆	1.6
		しょうゆ	0.6
		みりん	0.6
		削り節・水	1.6
●とうがんのすまし			
鶏肉	10		
木綿豆腐	10		

エネルギー 584kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.0g

18 ロールパン ぎゅうにゅう バーベキューソースいため クリームスープ おうとうコンポート

●バーベキューソースいため	8	●クリームスープ	8
豚肉	35	鶏肉	20
たまねぎ	40	じゃがいも	20
にんじん	10	たまねぎ	15
ピーマン	5	にんじん	10
にんにく	0.1	スイートコーン(クリーム)	10
米油	0.7	ごま(白)	9
トマトケチャップ	4	米油	0.5
ウスターソース	2.5	牛乳	20
しょうゆ	1.5	豆乳	20
砂糖	0.4	脱脂粉乳	3
塩	0.1	塩	0.8
こしょう	0.02	こしょう	0.02
でんぶ	1.5	米粉	1.5
水	2.5	チキンブイヨン	15
		水	45
		●黄桃コンポート	40

エネルギー 589kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.5g

19 むぎごはん ぎゅうにゅう えいようまんてんどんのく きびなごフライ みそしる

●栄養満点丼の具	20	●きびなごフライ	45
豚肉(ひき)	20	きびなご(冷凍)	15
乾燥大豆(粒)	2	揚げ油(米油)	15
ごま(白)	9		
にんじん	8	●みそ汁	
にんにく	0.2	木綿豆腐	20
しょうが	0.2	たまねぎ	20
しらたき	8	キャベツ	15
ひじき	1.5	淡色辛みそ	5.5
ごま(白)	2	赤色辛みそ	2
ごま油	0.5	削り節・水	100
しょうゆ	3.6		
砂糖	1.2		
酒	1		
チキンブイヨン	3		
水	5		

エネルギー 617kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.4g

22 ぶどうパン ぎゅうにゅう スパゲティトマトソース コーンサラダ

●スパゲティソース	35	●コーンサラダ	30
スパゲティ	30	キャベツ	15
まぐろ油漬(フレーク)	30	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	45	きゅうり	15
トマト(缶)	35	たまねぎ	1.5
トマト	20	砂糖	0.3
にんにく	0.3	酢	0.5
オリーブ油	0.7	米サラダ油	4
トマトケチャップ	7	しょうゆ	0.3
塩	0.8	砂糖	0.3
黒こしょう	0.03	酢	2
		塩	0.3
		こしょう	0.02
		からし	0.03

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.8g

ファミリー料理教室のご案内

1~2歳対象

つくってみよう! きゅうしよくメニュー

「黒みつかん・白玉ぜんざい」

第3回：10月11日(土) 13時45分～

第4回：11月15日(土) 13時45分～

会場：横浜市技能文化会館

※詳しくはこちらへ

主催：よこはま学校食育財団

主催：よこはま学校食育財団

24 ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきづけ すましじる

●かつおのごまみそあえ	40	●即席漬	40
かつお(角)	6	キャベツ	1
凍り豆腐	5	しょうゆ	0.15
でんぶ	5		
揚げ油(米油)	3	●すまし汁	
ごま(白)	0.7	うすら卵(缶)	18
しょうが	1.6	ごま(白)	9
しょうゆ	1.5	えのきたけ	8
砂糖	5	ねぎ	5
甘みそ	1	しょうゆ	0.4
酒	18	塩	0.8
水		削り節・だし布・水	120

エネルギー 640kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.4g

25 ごはん ぎゅうにゅう はまなちゃんともだちどんのく みそしる フルーツかん(ぶどう)

●はまなちゃん友達丼の具	30	●みそ汁	20
鶏卵	20	じゃがいも	8
豚肉	40	えのきたけ	2
たまねぎ	9	わかめ(生)	5.5
ごま(白)	5	淡色辛みそ	1.5
にんじん	5	赤色辛みそ	1.5
ごぼう	5	削り節・水	110
しょうゆ	1		
砂糖	3	●フルーツかん(ぶどう)	
みりん	8	ぶどうジュース	40
酒	3	砂糖	4
水	8	粉寒天	0.4
		水	16

令和7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29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



月

火

水

木

金

1

はいがごはん
ビビンバ(にく)
トックスープ

●ビビンバ(肉)	2
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)	1
もやし	40
ごまつな	9
にんじん	3
にんにく	0.2
しょうゆ	2
ごま(白)	0.15
ごま油	0.4
●トックスープ	15
トック	15
木綿豆腐	15
ねぎ	5
にんじん	5
わかめ(生)	2
しょうゆ	1
ごしょう	0.02
ごま油	0.3
チキンブイヨン	10
削り節・水	110

エネルギー 661kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.8g

2

ロールパン
ツナペスト
パスタスープ
なし

●ツナペスト	30
まぐろ油漬(フレーク)	10
チーズ(角)	5
たまねぎ	25
にんじん	15
米油	0.5
砂糖	1
酢	2
ごしょう	0.05
ごしょう	0.01
●パスタスープ	6
マカロニ(シェル)	10
豚肉	10
じゃがいも	20
たまねぎ	20
キャベツ	20
にんじん	5
パセリ	0.3
塩	1
ごしょう	0.02
チキンブイヨン	15
水	90
●なし	1/6個

エネルギー 580kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.3g

3

むぎごはん
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	25
じゃがいも	65
たまねぎ	55
にんじん	20
しらたき	30
米油	0.7
しょうゆ	5.5
砂糖	2.5
みりん	1
酒	1.5
塩	0.1
水	5
●からししょうゆあえ	45
もやし	9
ごまつな	2
しょうゆ	0.03
からし	0.1
●だいずとじゃこの炒り煮	13
だいず(水煮)	3
ちりめんじゃこ	2
ごま(白)	0.2
米油	1.2
しょうゆ	0.7
砂糖	1
酒	0.8
水	0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g

4

ごはん
タコライスのく(にく・やさい)
たまごスープ
りんごゼリー

●タコライスの具(肉)	25
豚肉(ひき)	25
乾燥大豆(粒)	3
たまねぎ	30
トマト(缶)	20
にんじん	10
にんにく	0.5
米油	0.7
トマトケチャップ	3
しょうゆ	1.5
塩	0.5
チリパウダー	0.3
●タコライスの具(野菜)	30
キャベツ	30
●鶏スープ	25
たまねぎ	15
スイートコーン(ホール)	10
ごまつな	9
にんじん	8
しょうゆ	0.5
酒	0.5
塩	0.8
ごしょう	0.02
でんぶ	1
チキンブイヨン	15
水	95
●りんごゼリー	40

エネルギー 580kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.9g

5

はいがごはん
ポークカレー
ごますあえ
ブルーんはっこうにゅう

●ポークカレー	20
豚肉	20
じゃがいも	50
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
●ごますあえ	20
きゅうり	3
切干しだいこん	3
ごま(白)	2.2
しょうゆ	1.5
砂糖	2.2
酢	0.1
塩	0.1
●ブルーんはっこう乳	200ml

エネルギー 679kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.8g

8

むぎごはん
ツナそぼろ
ごまじょうゆあえ
こしる

●ツナそぼろ	20
まぐろ油漬(フレーク)	20
鶏肉	20
たまねぎ	45
にんじん	15
しょうが	0.5
しょうゆ	2.1
砂糖	1.5
酒	1
水	3
●ごまじょうゆあえ	40
もやし	40
きゅうり	8
ごま(白)	3
しょうゆ	1.2
塩	0.2
●呉汁	22
だいず(水煮)	5
油揚げ	15
だいこん	10
にんじん	9
ごまつな	5
ねぎ	5
ごぼう	6
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	100
削り節・水	100

エネルギー 601kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.1g

9

くろパン
ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮	20
マカロニ	20
鶏肉	20
たまねぎ	45
にんじん	15
ごまつな	9
米油	0.7
小麦粉	2
マーガリン	2
牛乳	20
豆乳	30
脱脂粉乳	4
粉チーズ	1
塩	0.8
ごしょう	0.02
水	25
●ひじきサラダ	30
キャベツ	10
スイートコーン(ホール)	1.7
ひじき	1
しょうゆ	2
ごま(白)	1
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 629kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.9g

10

はいがごはん
ぶたにくとやさいのしょうがいため
とうがんのすましじる なつとう

●豚肉と野菜のしょうがため	10
豚肉	25
キャベツ	45
たまねぎ	35
にんじん	5
しょうが	1.5
米油	0.7
しょうゆ	2.5
みりん	2
酒	1
塩	0.1
でんぶ	1
水	1.5
●とうがんのすまし汁	30
鶏肉	10
木綿豆腐	10
とうがん	9
ごまつな	8
ねぎ	8
にんじん	5
しょうが	0.3
しょうゆ	0.7
酒	1
塩	0.8
削り節・だし昆布・水	110
●納豆	30
納豆	1.6
みりん	0.6
削り節・水	1.6

エネルギー 584kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.0g

11

ごはん
いわしのかば焼き
あますあえ
みそしる

●いわしのかば焼き	2.4
いわし	2枚
砂糖	1.5
酢	2.4
塩	0.1
●みそ汁	5
油揚げ	25
ごま(白)	10
しょうゆ	2
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110
●甘酢あえ	35
もやし	8
きゅうり	8
しょうゆ	2.4
砂糖	1.5
酢	2.4
塩	0.1

エネルギー 605kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.4g

12

ごはん
マーボーなす
にらたまスープ

●麻婆なす	55
なす	3
米油	20
豚肉(ひき)	2
乾燥大豆(粒)	10
にんじん	10
赤ピーマン	5
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
黒ごしょう	0.02
ごま油	0.3
でんぶ	15
チキンブイヨン	90
水	15
●にらたまスープ	25
鶏卵	15
木綿豆腐	10
豚肉	5
にら	3
はるさめ	0.9
しょうゆ	1
酒	0.7
塩	0.02
黒ごしょう	0.3
ごま油	0.3
でんぶ	15
チキンブイヨン	90
水	0.2

エネルギー 631kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.4g

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



バランスイナ

16

ぶどうパン
ぎゅうにゅう
スパゲティマトソース
コーンサラダ

●スパゲティマトソース	35
スパゲティ	30
まぐろ油漬(フレーク)	45
たまねぎ	35
トマト(缶)	20
にんにく	0.3
オリーブ油	0.7
トマトケチャップ	7
塩	0.8
黒ごしょう	0.03
●コーンサラダ	30
キャベツ	15
スイートコーン(ホール)	15
きゅうり	1.5
たまねぎ	0.3
酢	0.5
米サラダ油	4
しょうゆ	0.3
砂糖	0.3
酢	2
塩	0.3
ごしょう	0.02
からし	0.03

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.8g

17

ごはん
かつおのごまみそあえ
そくせきづけ すましじる

●かつおのごまみそあえ	40
かつお(角)	6
凍り豆腐	5
でんぶ	3
揚げ油(米油)	0.7
ごま(白)	1.6
しょうが	1.5
しょうゆ	5
砂糖	1
甘みそ	1
酒	18
水	18
●即席漬	40
キャベツ	1
しょうゆ	0.15
●すまし汁	18
うすら卵(缶)	9
ごまつな	8
えのきたけ	5
ねぎ	0.4
しょうゆ	0.8
塩	120
削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 640kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.4g

18

ごはん
カレーピラフのく やさいスープ
ミックスフルーツ

●カレーピラフの具	5
鶏肉	30
たまねぎ	55
にんじん	15
米油	0.5
トマトケチャップ	3
ウスターソース	1.1
塩	0.6
カレー粉	0.5
●野菜スープ	10
豚肉	10
じゃがいも	10
キャベツ	15
たまねぎ	10
にんじん	1
しょうゆ	0.7
ごしょう	0.02
チキンブイヨン	15
水	100
●ミックスフルーツ	20
パイナップル(缶)	20
黄桃(缶)	15
みかん(缶)	1.5
砂糖	15
水	15

エネルギー 610kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.1g

19

チーズパン
ぎゅうにゅう
チリコンカーン
かいそうサラダ

●チリコンカーン	0.2
豚肉(ひき)	20
だいたし	17
たまねぎ	50
トマト(缶)	30
にんじん	15
にんにく	0.2
マカロニ(シェル)	10
米油	0.7
トマトケチャップ	4
中濃ソース	2
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.7
ごしょう	0.02
チリパウダー	25
水	25
●海藻サラダ	30
キャベツ	15
きゅうり	0.5
海藻ミックス	2
ごま(白)	1.8
しょうゆ	0.9
砂糖	1.8
酢	0.1
塩	2
ちりめんじゃこ	0.2
ごま油	0.2

エネルギー 588kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.6g

22

ごはん
さばのみそに
いそかあえ
けんちんじる

●さばのみそ煮	60
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	3.3
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	2
みりん	1.8
酒	1
水	10
●けんちん汁	15
木綿豆腐	5
油揚げ	10
だいこん	10
にんじん	9
ごまつな	5
ごぼう	5
ねぎ	0.5
ごま油	3.5
しょうゆ	0.35
塩	110
削り節・だし昆布・水	110
●磯香あえ	45
キャベツ	0.3
きざみのり	1.5
しょうゆ	0.15
塩	0.15

エネルギー 614kcal たんぱく質 28.6g 脂質 21.9g

ファミリー料理教室の

1~2歳対象

つくってみよう! きゅうしょくメニュー

「黒みつかん・白玉ぜんざい」

第3回: 10月11日(土) 13時45分~

第4回: 11月15日(土) 13時45分~

会場: 横浜市技能文化会館

※詳しくはこちらへ

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

24

はいがごはん
ぶたどんのく
みそしる

●豚丼の具		●ぶどう豆	
豚肉	45	だいず	17
たまねぎ	0.5	しょうゆ	0.9
しょうが	0.3	砂糖	4
米油	0.7	塩	0.05
しょうゆ	4.5	水	5
砂糖	1.6		
みりん	1	●みそ汁	
酒	1.5	油揚げ	5
でんぶ	0.5	キャベツ	15
水	1	ごまつな	9
		にんじん	5
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	1.8
		赤り節・水	11.5

令和7年9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

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
元氣のでる黄の食べ物 … 元氣のでる黄の食べ物を知る

給食費に関するご案内

9月期の口座振替は9月29日(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



月

1 ぶどうパン きゅうにゅう スパゲティトマトソース コーンサラダ

●スパゲティトマトソース	35	●コーンサラダ	30
まぐろ油漬(フレーク)	30	キャベツ	15
たまねぎ	45	スイートコーン(ホール)	15
トマト(缶)	35	たまねぎ	1.5
トマト	20	砂糖	0.3
にんにく	0.3	酢	0.5
オリーブ油	0.7	米サラダ油	4
トマトケチャップ	7	しょうゆ	0.3
塩	0.8	砂糖	0.3
黒こしょう	0.03	酢	2
		塩	0.3
		こしょう	0.02
		からし	0.03

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.8g

火

2 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 だいすつとじゃこのいりに

●肉じゃが	25	●からししょうゆあえ	45
豚肉	65	もやし	9
じゃがいも	55	こまつな	2
たまねぎ	20	しょうゆ	0.03
にんじん	30	からし	0.1
しらたき	0.7	塩	0.1
米油	5.5	●だいすつとじゃこの炒り煮	13
しょうゆ	2.5	だいす(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	1.2
塩	5	しょうゆ	0.7
水		砂糖	1
		酒	0.8
		水	

エネルギー 588kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g

水

3 ロールパン きゅうにゅう ツナペスト パスタスープ なし

●ツナペスト	30	●パスタスープ	6
まぐろ油漬(フレーク)	10	マカロニ(シェリ)	10
たまねぎ	5	豚肉	20
にんじん	25	じゃがいも	20
にんじん	15	たまねぎ	20
米油	0.5	キャベツ	20
砂糖	1	にんじん	5
酢	2	パセリ	0.3
塩	0.05	塩	1
こしょう	0.01	こしょう	0.02
		チキンブイヨン	15
		水	90
		●なし	1/6個

エネルギー 580kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.3g

木

4 はいがごはん きゅうにゅう ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう

●ポークカレー	20	●ごますあえ	20
豚肉	50	きゅうり	3
じゃがいも	60	切干しだいこん	3
たまねぎ	15	ごま(白)	0.3
にんじん	0.5	しょうゆ	2.2
しょうが	0.3	砂糖	1.5
にんにく	0.7	酢	2.2
米油	8	塩	0.1
小麦粉	7	●ブルーんはっこう乳	200ml
マーガリン	1		
カレー粉	2		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	0.8		
塩	80		
水			

エネルギー 679kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.8g

金

5 ごはん きゅうにゅう タコライスのく(にく・やさい) たまごスープ りんごゼリー

●タコライスの具(肉)	25	●卵スープ	25
豚肉(ひき)	25	鶏卵	15
乾燥大豆(粒)	3	たまねぎ	15
たまねぎ	30	スイートコーン(ホール)	10
トマト(缶)	20	こまつな	9
にんじん	10	にんじん	8
にんにく	0.5	しょうゆ	0.5
米油	0.7	酒	0.5
トマトケチャップ	3	塩	0.8
しょうゆ	1.5	こしょう	0.02
塩	0.5	でんぶ	1
チリパウダー	0.3	チキンブイヨン	15
		水	95
●タコライスの具(野菜)	30	●りんごゼリー	40
キャベツ			

エネルギー 580kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.9g

8 むぎごはん きゅうにゅう えいようまんてんどんのく きびなごフライ みそしる

●栄養満点丼の具	20	●きびなごフライ	45
豚肉(ひき)	20	きびなご(冷凍)	15
乾燥大豆(粒)	2	揚げ油(米油)	15
こまつな	9		
にんじん	8	●みそ汁	20
にんにく	0.2	木綿豆腐	20
しょうが	0.2	たまねぎ	20
しらたき	8	キャベツ	15
ひじき	1.5	淡色辛みそ	5.5
ごま(白)	2	赤色辛みそ	2
ごま油	0.5	削り節・水	100
しょうゆ	3.6		
砂糖	1.2		
酒	1		
チキンブイヨン	3		
水	5		

エネルギー 617kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.4g

9 はいがごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため とうがんのすましじる なつとう

●豚肉と野菜のしょうがいため	10	●とうがんのすましじる	10
豚肉	25	とうがん	9
キャベツ	45	こまつな	8
たまねぎ	35	ねぎ	8
にんじん	5	えのきたけ	5
しょうが	1.5	にんじん	0.3
米油	0.7	しょうが	0.7
しょうゆ	2.5	しょうゆ	1
みりん	1	酒	0.8
酒	2	塩	110
塩	0.1	削り節・だし昆布・水	
でんぶ	1	●納豆	30
水	1.5	納豆	1.6
		しょうゆ	0.6
		みりん	1.6
		削り節・水	

エネルギー 584kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.0g

10 むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ ごまじょうゆあえ こしる

●ツナそぼろ	1.2	しょうゆ	0.2
まぐろ油漬(フレーク)	20		
まぐろ水煮(フレーク)	20		
凍り豆腐(細)	3	●呉汁	22
にんじん	15	だいす(水煮)	5
しょうが	0.5	油揚げ	15
しょうゆ	2.1	だいこん	10
砂糖	1.5	にんじん	9
酒	1	こまつな	5
水	3	ねぎ	5
		ごぼう	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	100
		●ごまじょうゆあえ	
		もやし	40
		きゅうり	8
		ごま(白)	3

エネルギー 601kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.1g

11 ごはん きゅうにゅう マーボーなす にらたまスープ

●麻婆なす	1.5	でんぶ	15
なす	55	水	
米油	3		
豚肉(ひき)	20	●にらたまスープ	25
乾燥大豆(粒)	2	鶏卵	15
ねぎ	10	木綿豆腐	10
にんじん	10	豚肉	5
赤ピーマン	5	にら	5
しょうが	0.8	はるさめ	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.9
米油	0.5	酒	1
しょうゆ	3	塩	0.7
砂糖	0.9	黒こしょう	0.02
赤色辛みそ	1	ごま油	0.3
テンメンジャン	1	でんぶ	1
トウバンジャン	0.2	チキンブイヨン	15
ごま油	0.2	水	90

エネルギー 631kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.4g

12 くらパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮	20	●ひじきサラダ	30
マカロニ	20	キャベツ	10
鶏肉	20	スイートコーン(ホール)	1.7
たまねぎ	45	ひじき	1
にんじん	15	しょうゆ	2
こまつな	9	ごま(白)	2.5
米油	0.7	米サラダ油	1
小麦粉	2	しょうゆ	2.2
マーガリン	2	砂糖	0.7
牛乳	20	酢	2.5
豆乳	30	からし	0.04
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	1		
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	25		

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.9g

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



バランスイナ

16 ごはん きゅうにゅう いわしのかば焼き あますあえ みそしる

●いわしのかば焼き	2.4	しょうゆ	1.5
いわし	2枚	砂糖	2.4
でんぶ	1.6	酢	0.1
米粉	0.8	塩	0.1
揚げ油(米油)	0.6	●みそ汁	5
しょうが	3.3	油揚げ	25
砂糖	3	さつまいも	10
みりん	1	たまねぎ	2
でんぶ	0.3	わかめ(生)	5
水	10	淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110
●甘酢あえ	35		
もやし	8		
きゅうり			

エネルギー 605kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.4g

17 ごはん きゅうにゅう カレーピラフのく やさいスープ ミックスフルーツ

●カレーピラフの具	5	にんじん	1
鶏肉	30	しょうゆ	0.7
たまねぎ	55	塩	0.02
にんじん	15	こしょう	15
米油	0.5	チキンブイヨン	100
トマトケチャップ	3		
ウスターソース	1.1	●ミックスフルーツ	20
塩	0.6	パイナップル(缶)	20
カレー粉	0.5	黄桃(缶)	15
		みかん(缶)	1.5
		砂糖	15
		水	
●野菜スープ	10		
豚肉	10		
じゃがいも	10		
キャベツ	15		
たまねぎ	10		

エネルギー 610kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.1g

18 チーズパン きゅうにゅう チリコンカン かいそうサラダ

●チリコンカン	0.2	チリパウダー	25
豚肉(ひき)	20	水	
だいす	17		
たまねぎ	50	●海藻サラダ	30
トマト(缶)	30	キャベツ	15
にんじん	15	きゅうり	15
にんにく	0.2	海藻ミックス	0.5
マカロニ(シェリ)	10	ごま(白)	2
米油	0.7	しょうゆ	1.8
トマトケチャップ	4	砂糖	0.9
中濃ソース	2	酢	1.8
しょうゆ	1	塩	0.1
ワイン(赤)	0.5	ちりめんじゃこ	2
塩	0.7	ごま油	0.2
こしょう	0.02		

エネルギー 588kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.6g

19 ごはん きゅうにゅう はまなちゃんもたちどんのく みそしる フルーツかん(ぶどう)

●はまなちゃん友達丼の具	30	●みそ汁	20
鶏卵	30	じゃがいも	8
豚肉	20	えのきたけ	2
たまねぎ	40	わかめ(生)	5.5
こまつな	9	淡色辛みそ	1.5
にんじん	5	赤色辛みそ	110
ごぼう	5	削り節・水	
しょうゆ	1	●フルーツかん(ぶどう)	40
砂糖	1	ぶどうジュース	4
みりん	3	粉寒天	0.4
酒	3	水	16
水	8		

エネルギー 580kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.6g

22 ごはん きゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきつけ すましじる

●かつおのごまみそあえ	40	●即席漬	40
かつお(角)	6	キャベツ	1
凍り豆腐	5	しょうゆ	0.15
でんぶ		塩	
揚げ油(米油)	0.6	●すまし汁	18
ごま(白)	3	うすら卵(缶)	9
しょうが	0.7	こまつな	8
しょうゆ	1.6	えのきたけ	5
砂糖	1.5	ねぎ	0.4
甘みそ	5	しょうゆ	0.8
酒	1	塩	
水	18	削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 640kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.4g

ファミリー料理教室のご案内

1~2歳対象

つくってみよう! きゅうしよくメニュー
「黒みつかん・白玉ぜんざい」

第3回: 10月11日(土) 13時45分~

第4回: 11月15日(土) 13時45分~

会場: 横浜市技能文化会館

※詳しくはこちらへ



主催: よこはま学校食育財団

24 ロールパン きゅうにゅう バーベキューソースいため クリームスープ おとうコンポート

●バーベキューソース炒め	35	●クリームスープ	8
豚肉	40	鶏肉	20
たまねぎ	10	じゃがいも	15
ピーマン	5	にんじん	10
にんにく	0.1	スイートコーン(クリーム)	10
米油	0.7	ごまつな	9
トマトケチャップ	4	米油	0.5
ウスターソース	2.5	牛乳	20
しょうゆ	1.5	豆乳	20
砂糖	0.4	脱脂粉乳	3
塩	0.1	塩	0.8
こしょう	0.02	こしょう	0.02
でんぶ	1.5	米粉	1.5
水	2.5	チキンブイヨン	15
		水	45
		●黄桃コンポート	40

エネルギー 589kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.5g

25 はいがごはん きゅうにゅう ぶたどんのく ぶどうまめ みそしる

●豚丼の具	45	●ぶどう豆	17
豚肉	50	だいす	0.9
たまねぎ	30	しょうゆ	4
しょうが	0.3	砂糖	0.05
米油	0.7	塩	5
しょうゆ	4.5	水	
砂糖	1.6	●みそ汁	5
みりん	1	油揚げ	15
酒	1.5	キャベツ	9
でんぶ	0.5	こまつな	5
水	1	にんじん	5.5
		淡色辛みそ	1.5
		赤色辛みそ	115
		削り節・水	

エネルギー 640kcal たんぱく質 29.8g 脂質 21.2g

26 ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる

●さばのみそ煮	60	●けんちん汁	15
さば	1.2	木綿豆腐	5
しょうが	1	油揚げ	10
しょうゆ	3.3	だいこん	10
砂糖	2.5	にんじん	9
淡色辛みそ	2	こまつな	5

令和7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
元氣のでる黄の食べ物 … 元氣のでる黄の食べ物を知る

給食費に関するご案内

9月期の口座振替は9月29日(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



月

火

水

木

金

1 はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーはっこうにゅう

●ポークカレー		●ごますあえ	
豚肉	20	きゅうり	20
じゃがいも	50	切干しだいこん	3
たまねぎ	60	ごま(白)	3
にんじん	15	しょうゆ	2.2
しょうが	0.5	砂糖	1.5
にんにく	0.3	酢	2.2
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8		
マーガリン	7	●ブルーはっこう乳	
カレー粉	1	200ml	
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	2		
塩	0.8		
水	80		

エネルギー 679kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.8g

2 ぶどうパン きゅうにゅう スパゲティトマトソース コーンサラダ

●スパゲティソース		●コーンサラダ	
スパゲティ	35	キャベツ	30
まぐろ油漬(フレーク)	30	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	45	きゅうり	15
トマト(缶)	35	たまねぎ	1.5
トマト	20	砂糖	0.3
にんにく	0.3	酢	0.5
オリーブ油	0.7	米サラダ油	4
トマトケチャップ	7	しょうゆ	0.3
塩	0.8	砂糖	0.3
黒こしょう	0.03	酢	2
		塩	0.3
		ごしょう	0.02
		からし	0.03

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.8g

3 はいがごはん きゅうにゅう ビビンバ(に)く ビビンバ(やさい) トックスープ

●ビビンバ(肉)		●トックスープ	
牛肉	45	ごま(白)	2
ねぎ	15	ごま油	0.15
しょうが	0.5		
にんにく	0.2	●トックスープ	
米油	0.5	トック	15
しょうゆ	2.5	木綿豆腐	15
砂糖	1.2	ねぎ	5
酒	1	にんじん	5
コチジャン	1.1	わかめ(生)	2
		しょうゆ	1
●ビビンバ(野菜)		塩	0.7
もやし	40	ごしょう	0.02
ごまつな	9	ごま油	0.3
にんじん	3	チキンブイヨン	10
にんにく	0.2	削り節・水	110
しょうゆ	2		

エネルギー 661kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.8g

4 はいがごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため とうがんのすましじる なっとう

●豚肉と野菜のしょうがいため		●とうがんのすまし汁	
豚肉	25	鶏肉	10
キャベツ	45	木綿豆腐	10
たまねぎ	35		
にんじん	5		
しょうが	1.5		
米油	0.7		
しょうゆ	2.5		
みりん	1		
酒	2		
塩	0.1		
でんぶ	1		
水	1.5		

エネルギー 584kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.0g

5 ロールパン きゅうにゅう ツナベースト パスタスープ なし

●ツナベースト		●パスタスープ	
まぐろ油漬(フレーク)	30	マカロニ(シェリ)	6
まぐろ水煮(フレーク)	10	豚肉	10
チーズ(角)	5	じゃがいも	20
たまねぎ	25	たまねぎ	20
にんじん	15	キャベツ	20
米油	0.5	にんじん	5
砂糖	1	パセリ	0.3
酢	2	塩	1
塩	0.05	ごしょう	0.02
ごしょう	0.01	チキンブイヨン	15
		水	90

エネルギー 580kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.3g

8 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 だいすとじゃこのいりに

●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	2
にんじん	20	からし	0.03
しらたき	30	塩	0.1
米油	0.7		
しょうゆ	5.5	●だいすとじゃこの炒り煮	
砂糖	2.5	だいす(水煮)	13
みりん	1	ちりめんじゃこ	3
酒	1.5	ごま(白)	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.2
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g

9 ごはん きゅうにゅう タコライスのく(に)く・やさい) たまごスープ りんごゼリー

●タコライスの具(肉)		●卵スープ	
豚肉(ひき)	25	鶏卵	25
乾燥大豆(粒)	3	たまねぎ	15
たまねぎ	30	スイートコーン(ホール)	10
トマト(缶)	20	ごまつな	9
にんじん	10	にんじん	8
にんにく	0.5	しょうゆ	0.5
米油	0.7	酒	0.5
トマトケチャップ	3	塩	0.8
しょうゆ	1.5	ごしょう	0.02
塩	0.5	でんぶ	1
チリパウダー	0.3	チキンブイヨン	15
		水	95
●タコライスの具(野菜)		●りんごゼリー	40
キャベツ	30		

エネルギー 580kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.9g

10 くらパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮		●ひじきサラダ	
マカロニ	20	キャベツ	30
鶏肉	20	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	45	ひじき	1.7
にんじん	15	しょうゆ	1
ごまつな	9	ごま(白)	2
米油	0.7	米サラダ油	2.5
小麦粉	2	ごま油	1
マーガリン	2	しょうゆ	2.2
牛乳	20	砂糖	0.7
豆乳	30	酢	2.5
脱脂粉乳	4	からし	0.04
粉チーズ	1		
塩	0.8		
ごしょう	0.02		
水	25		

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.9g

11 はいがごはん きゅうにゅう ぶたどんのく ぶどうまめ みそじる

●豚肉の具		●ぶどう豆	
豚肉	45	だいす	17
たまねぎ	50	しょうゆ	0.9
しょうが	0.3	砂糖	4
米油	0.7	塩	0.05
しょうゆ	4.5	水	5
砂糖	1.6		
みりん	1	●みそ汁	
酒	1.5	油揚げ	5
でんぶ	0.5	キャベツ	15
水	1	ごまつな	9
		にんじん	5
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	115

エネルギー 640kcal たんぱく質 29.8g 脂質 21.2g

12 ごはん きゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきづけ すましじる

●かつおのごまみそあえ		●即席漬	
かつお(角)	40	キャベツ	40
凍り豆腐	6	しょうゆ	1
でんぶ	5	塩	0.15
揚げ油(米油)			
ごま(白)	3	●すまし汁	
しょうが	0.7	うすら卵(缶)	18
しょうゆ	1.6	ごまつな	9
砂糖	1.5	えのきたけ	8
甘みそ	5	ねぎ	5
酒	1	しょうゆ	0.4
水	18	塩	0.8
		削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 640kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.4g

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



バランスイナ

16 むぎごはん きゅうにゅう ツナそばろ ごましょうゆあえ こじる

●ツナそばろ		しょうゆ	1.2
まぐろ油漬(フレーク)	20	塩	0.2
まぐろ水煮(フレーク)	20		
凍り豆腐(細)	3	●呉汁	
にんじん	15	だいす(水煮)	22
しょうが	0.5	油揚げ	5
しょうゆ	2.1	だいこん	15
砂糖	1.5	にんじん	10
酒	1	ごまつな	9
水	3	ねぎ	5
		ごぼう	5
●ごましょうゆあえ		淡色辛みそ	6
もやし	40	赤色辛みそ	2
きゅうり	8	削り節・水	100
ごま(白)	3		

エネルギー 601kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.1g

17 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		●キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	45
だいす	17	砂糖	0.9
じゃがいも	40	酢	1.3
たまねぎ	50	塩	0.35
にんじん	10	黒こしょう	0.01
にんにく	0.1		
米油	0.7	●チーズ	15
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	2.5		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	50		

エネルギー 626kcal たんぱく質 30.7g 脂質 26.3g

18 ごはん きゅうにゅう はまなちゃんともだちどんのく みそじる フルーツかん(ぶどう)

●はまなちゃん友達丼の具		●みそ汁	
鶏肉	30	じゃがいも	20
豚肉	20	えのきたけ	8
たまねぎ	40	わかめ(生)	2
ごまつな	9	淡色辛みそ	5.5
にんじん	5	赤色辛みそ	1.5
ごぼう	5	削り節・水	110
しょうゆ	5		
砂糖	1	●フルーツかん(ぶどう)	
みりん	3	ぶどうジュース	40
酒	3	砂糖	4
水	8	粉寒天	0.4
		水	16

エネルギー 580kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.6g

19 ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる

●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	15
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	10
淡色辛みそ	2.5	ごまつな	9
赤色辛みそ	2	ごぼう	5
みりん	1.8	ねぎ	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
		塩	0.35
		削り節・だし昆布・水	110

エネルギー 614kcal たんぱく質 28.6g 脂質 21.9g

22 チーズパン きゅうにゅう チリコンカーン かいそうサラダ

●チリコンカーン		チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	20	水	25
だいす	17		
たまねぎ	50	●海藻サラダ	
トマト(缶)	30	キャベツ	30
にんじん	15	きゅうり	15
にんにく	0.2	海藻ミックス	0.5
マカロニ(シェリ)	10	ごま(白)	2
米油	0.7	しょうゆ	1.8
トマトケチャップ	4	砂糖	0.9
中濃ソース	2	酢	1.8
しょうゆ	1	塩	0.1
ワイン(赤)	0.5	ちりめんじゃこ	2
塩	0.7	ごま油	0.2
ごしょう	0.02		

エネルギー 588kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.6g

ファミリー料理教室のご案内

1~2歳対象

つくってみよう! きゅうしよくメニュー
「黒みつかん・白玉ぜんざい」

第3回: 10月11日(土) 13時45分~

第4回: 11月15日(土) 13時45分~

会場: 横浜市技能文化会館

※詳しくはこちらへ

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

24 ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ みそじる

●いわしのかば焼き		しょうゆ	2.4
いわし	2枚	砂糖	1.5
でんぶ	1.6	酢	2.4
米粉	0.8	塩	0.1
揚げ油(米油)			
しょうが	0.6	●みそ汁	
しょうゆ	3.3	油揚げ	5
砂糖	3	さつまいも	25
みりん	1	たまねぎ	10
でんぶ	0.3	わかめ(生)	2
水	10	淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110
●甘酢あえ			
もやし	35		
きゅうり	8		

エネルギー 605kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.4g

25 ごはん きゅうにゅう カレーピラフのく やさいスープ ミックスフルーツ

●カレーピラフの具		●ミックスフルーツ	
鶏肉	30	にんじん	5
豚肉	20	しょうゆ	1
たまねぎ	55	塩	0.7
にんじん	15	ごしょう	0.02
米油	0.5	チキンブイヨン	15
トマトケチャップ	3	水	100
ウスターソース	1.1		
塩	0.6	●ミックスフルーツ	
カレー粉	0.5	パイ(缶)	20
		黄桃(缶)	20
		みかん(缶)	15
		砂糖	1.5
		水	15
●野菜スープ			
豚肉	10		
じゃがいも	10		
キャベツ	15		
たまねぎ	10		

エネルギー 610kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.1g

26 ごはん きゅうにゅう マーボーなす にらたまスープ

●麻婆なす		でんぶ	1.5
なす	55	水	15
米油	3		
豚肉(ひき)	20	●にらたまスープ	
乾燥大豆(粒)	2	鶏卵	25
ねぎ	10	木綿豆腐	15
にんじん	10	豚肉	10
赤ピーマン	5	にら	5
しょうが	0.8	はるさめ	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.9
米油	0.5	酒	1
しょうゆ	3	塩	0.7
砂糖	0.9	黒こしょう	0.02
赤色辛みそ	1	ごま油	0.3
テンメンジャン	1	でんぶ	1.5
トウバンジャン	0.2	チキンフイヨン	15
ごま油	0.2	水	90