^{令和7年}四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 **食事の前後の過ごし方** … 食事の前後の過ごし方を工夫できる **丈夫な体をつくる赤の食べ物** … 丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月29日(水)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





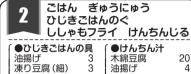
教室の空気を入れかえ、杭の注を **芹付けましょう。手を洗い、「いた** だきます」をするまで、静かに [‡]
応って待ちましょう。

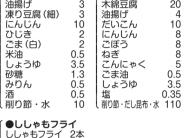
食べ物の消化が光分に行われる ようにするため、
に対している
に対している るまで静かに過ごしましょう。

参考: 給食指導の手引 (横浜市教育委員会)

ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あまずあえ つきみじる

(● 肉そぼろ 豚肉(ひき) 乾燥大豆(粒)	25 3	酢 塩	3 0.1		
にししが にしいが ししし砂み で かみ で の か の の の の の の の の の の の の の の の の の	15 0.5 4.3 1.5	●月見汁 しり り り り おぎ こよん い しし り り り り り り り り り り り り り り り り り	30 10 10 9 8 0.5		
●甘酢あえ もやかうり しょうゆ 砂糖	30 10 3 2	酒塩 塩 削り節・だし昆布・水	1 0.75 120		





揚げ油(米油) エネルギー **623**kcal たんぱく質 **23.2**g 脂質 **22.7**g



●秋味ごはんの具

凍り豆腐(細)

にんじん しめじ米油

しょうゆ砂糖

(●きんぴら

ごぼう にんじん

みりん

酒塩

30

10

ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーブ

I	コーンサラタ ナース					
	」 ●きのこスパケスパゲティスパゲティフルーク) たまねぎ しめのきたけ えのきつな にんにく	30 20 50 10 10 9 0.2 0.7	・ ナー人 ●コーンサ キャペコーン(ホーラー) を被している。 ・ では、 ・ では	40 ール) 15 7 1.1 2.2 0.45 0.01		
			●チーズ	15		

エネルギー **594**kcal たんぱく質 **25.8**g 脂質 **21.0**g

ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず

さわにわん					
●ツナそぼろ まぐろ油漬(フレーク) まぐろ油漬(フレーク) 凍りにしたが 使しいよううゆ ししま糖 で	20 20 3 15 0.8 2 1.5 1	● 沢煮(細) 様(細) 大(u) 大(u)	10 10 10 8 8 5 0.3 1 0.7		
● 揚げだいず だいず (水煮) でんぶん 揚げ油 (米油) 塩	35 3 0.1	し 削り節・だし昆布・水	120		
エネルギー 617 koal	たんけ	グ 年 28 1 g 85年	21 2 a		

くろパン ぎゅうにゅう

さけのクリームシチュー

しこしょう し水

∫ ●ひじきサラダ

スイートコーン(ホール)

キャベツ

しょうゆ ごま(白) 米サラダ油

ごま油 しょうゆ 砂糖

酢

しからし エネルギー **583**kcal たんぱく質 **24.5**g 脂質 **23.3**g

ひじき

0.02

30

2.5

0.7

2.5

ひじきサラダ

40

0.1

2.5

●さけのクリームシチュー

さけ(角)

たまねぎ

こまつな

にんにく

米油 小麦粉 マーガリン

牛乳

豆乳 脱脂粉乳

粉チーズ

ワイン (白)

じゃがいも

ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ

- マンタンスーン					
∫ ●揚げぎょうざ		こまつな		9	
ぎょうざ	3個	しめじ		5	
し揚げ油(米油)		しょうが		0.3	
		にんにく		0.2	
∫●ゆで野菜		はるさめ		3	
もやし	40	ごま油		0.5	
にんじん	5	トウバンシ	ブヤン	0.2	
	0.25	ごま(白)		2	
しごま油	0.2	しょうゆ		1	
		淡色辛みる	ح	3	
「●タンタンスー		酒		0.3	
豚肉(ひき)	10	塩		0.6	
キャベツ	25	豚ガラス-	ープ	20	
にんじん	10	し水		90	
ねぎ	10				
エネルギー 624 kcal	たんぱ	<質 21.6g	脂質 2	0.8g	

ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ

〔●煮魚		〔 ●呉汁	
さば	60	だいず	10
しょうが	1.5	油揚げ	5
しょうゆ	3.2	だいこん	10
砂糖	2.8	ねぎ	10
酢	1.5	こまつな	8
酒	2.5	にんじん	8
し水	6.5	ごぼう	8
(●7巻モナニ		淡色辛みそ	5.5
∫●磯香あえ	45	赤色辛みそ	2.5
キャベツ	45	し削り節・水	110
きざみのり	0.2		
しょうゆ 塩	1.8 0.1		
に塩	0.1		

●年にます。 ●年のいますというでは、 ・中のいますというでは、 ・中のいますというでは、 ・中のいますというでは、 ・中のいますというですが、 ・中のでは、 ・中のでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20 17 60 35 15 0.7 2.5 1 0.7 0.02 0.25 10	● キたにに米塩こ ● サまたにに米塩こ ● サまたいん油 し 三 桃 イか糖 ・ サイン ・ サイン・・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	30 10 5 0.1 0.5 0.2 0.01 フルーツ 25 20
エネルギー 653 kca	1 たん1	ぱく質 27.5 g 月	指質 23.3 g
10 ごはん	ノ ぎ	ゆうにゅう	
	-1 " -3	はんのぐ	

「●かきたま汁 鶏卵

絹ごし豆腐

ねぎ こまつな しょうゆ

塩 0.7 20 でんぷん 1 15 削り節・だし昆布・水 110

酒水 5 0.5

0.5

15

はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテ・

ミックスフルーツ

献立表の見方

※一人分の首安量(g)及び栄養量 は、小学校中学年の教値です。 ※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、ごう遠ください。

発行元:(公財)よこはま学校食育財団 TEL. 045-662-2541



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

- たいっとしゃとのいうに					
●肉じゃが 豚肉 じゃまねぎ にんじん ししたき 米油	30 60 55 20 20	●からしじょう もかもし もこしな しなし からし 塩	5 ゆあえ 45 9 1.8 0.04 0.05		
んしょうゆ 砂糖 みりん 塩 水	5 2 1 0.1 5	●だいずとじゃる だいず (水き だいず (水き ちりあんじゃ まった) ま油 ようゆ 砂糖 酒水) 13		
エネルギー 588 kca	al たんは	《 25.1 g 脂質	€ 15.6 g		

エネルギー **639**kcal たんぱく質 **31.1**g 脂質 **22.8**g

みそし	J る		
「●かつおのあん かつお (角) 凍り豆腐 でんぶん 揚げ油 (米油)	かけ 45 5 5	●おひたし キャベツ こまつな しょうゆ 塩	45 9 1.4 0.1
しいます しょうかゆ はま でんぷん がん	1 2 1 1 0.3 15	●みそ汁 だいぎ にんかめも かから色色 が 後色色 が り り り り り り り り り り り り り り り り り り	20 10 5 2 5.5 1.5

エネルギー **601**kcal たんぱく質 **27.6**g 脂質 **18.5**g

むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし

くろみつかん						
●親子丼の臭 鶏鶏肉 豆腐ぎんしい 一般 では できまい できまい いっぱ でいまい いっぱ でいっぱ できまい いっぱ できまい いっぱ かい かい はい かい かい はい かい	30 20 3 40 10 4.3 1.5 0.6 0.1	●みそ汁 も がねつ辛辛的 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.5 110			
【 エネルギー 593 kcal	たんは	ぱく質 25.3 g 脂質	€ 15.9 g			

エネルギー **601** kcal たんぱく質 **27.4**g 脂質 **16.0**g

むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる おかかのだしふりかけ

- つからうししからかり					
● 豚肉のごまま が 豚肉 でにんじつん であるが	40 15 10 9 1.2	さつまいも 15 だいこん 10 ねぎ 10 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 1.5 削り節 1.5・水 110			
つきこんにゃく ごま (白) しょうゆ	10 5 4	SDGs ふりかけにも 使います			
- 砂糖 - みりん - 酒	4 2 1 2	●おかかのだしふりかけ だしをとった後の削り節 しょうゆ 1.2			
「●さつま汁 鶏肉 油揚げ	10 5	砂糖 0.4 酢 0.26 みりん 1.4 削り節 0.1			
エネルギー 620 kcal	t= 6.1	ポノ暦 97 6 α 影暦 10 7 α			

21 ごはん ぎゅうにゅう

いわしのかはやき そくせきづけ ぶたじる						
●いわしのかば いわし でんぷん 米粉		 しょうゆ 酢 塩	1 1 0.2			
揚げ油 (米油) しょうが しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 水	0.5 3 2 1.4 0.3 8	●豚汁木豚内木豚のこのたこれでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるでたるで<	20 10 15 9 8			
●即席漬 キャベツ きゅうり	40 10	にんじん 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節・水	5 5.5 2 110			
エネルギー 590 kca	l たんに	ぱく質 25.1g 脂質	18.9g			

ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ

- フレーフセリー				
(●ソース焼き・	 そば	「●中華あえ		
むし中華めん	45	だいこん	40	
揚げ油(米油)		にんじん	8	
豚肉	20	ごま (白)	2	
キャベツ	50	しょうゆ	2	
もやし	40	砂糖	0.9	
たまねぎ	30	酢	2	
にんじん	15	塩	0.16	
にら	5	しごま油	0.2	
青のり	0.2			
米油	0.7	●グレープ	ゼリー	
中濃ソース	5		40	
ウスターソース	. 8			
塩	0.4			
しこしょう	0.02			

エネルギー **589**kcal たんぱく質 **21.3**g 脂質 **22.9**g

ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ

ic 5	たまスー	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	<u>~</u>
●豚もたにこ米し砂塩こごでチ水りはいまかまかは、ゆうかはがりできんま油、はまんギルが塩こごでチャックをは、カーボー・ボールが塩こごでチャックをは、カーボー・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	30 35 20 10 6 0.7 3.4 0.2 0.2 0.02 0.3 2	●豚鶏木にはし酒塩黒でごチ水 に肉卵綿らるよ こんまキ り 豆 さう しぶ油 ン ん た の の の の の の の の の の の の の	10 20 20 7 2 1.5 0.3 0.7 0.02 1 0.3
エネルギー 618k	cal たんぱ	<質 25.6g 脂	賃 18.0g

はいがごはん ポークカレー ごまずあえ

ブルーンはっこうにゅう			
∫ ●ポークカレ	_	塩	8.0
豚肉	20	し水	80
じゃがいも	50		
たまねぎ	60	∫●ごま酢あえ	
にんじん	20	きゅうり	20
しょうが	0.2	切干しだいこん	3
にんにく	0.1	ごま (白)	3
米油	0.7	しょうゆ	2.2
小麦粉	8	砂糖	1.5
マーガリン	7	酢	2.2
カレー粉	1	し塩	0.1
トマトケチャップ	_ປ 2		
中濃ソース	3	●プルーンはっこ	う乳
しょうゆ	1.5	20	00ml
エネルギー 680 k	cal たんは	ぱく質 20.1 g 脂質 1	14.8g

27 むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに ごまじょうゆあえ

000	かつく	こみしょう(w) だに	٥٨
● ふ へめ煮	30 18 5 30 20 4	●ごまじょう もやし もまつな ごま(白) しょうゆ 塩	かあえ 30 10 3 1.4 0.1
し砂みの は 物の 塩 りの 節・水	1.7 1.2 0.8 0.15 30	●のりのつく きざみのり しょうゆ 砂糖 みりん 削り節・水	だ煮 1.5 2.5 0.1 2.5 15

エネルギー **621** kcal たんぱく質 **27.8**g 脂質 **18.1**g

28 あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに

みかん	່ນ		
● あげパン コッペパン 揚げ油(米油) きな粉 グラニュー糖 砂糖 塩	60 3 3 2 0.01	●野菜のスー 豚肉がいも たまべい たまべい にん と は と は と さ さ さ さ さ さ さ さ さ さ さ さ さ さ さ	20 50 40 35 20 0.9 0.02
		●みかん	1個
エネルギー 597 kc	al たんば	《<質 22.5 g 脂質	21.4 g

29 ごはん ぎゅうにゅう チャンライスのぐ

クリームス-	-フ りんご
●チキンライスの具 鶏肉 30 ワイン(白) 0.5 たまねぎ 50 にんじん 15 エリンギ 5 米油 0.7 トマトケチャップ 20 トマトゲューレー 5 ウスターソース 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01	●クリームスープ 豚肉 10 じゃないも 20 こまつな 9 にんじん 5 米虫 20 豆乳 20 脱脂粉乳 20 豆乳 20 脱脂粉乳 2 塩しょう 0.01 豚ガラスープ 10 水 35
	●りんご 1/6個
エネルギー 644 kcal たんぱ	《<質 26.0g 脂質 16.1g

30 はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ

はるさめスープ				
(●タッカルビ		(●はるさめス-	-プ	
鶏肉	30	木綿豆腐	20	
さつまいも	40	豚肉	10	
たまねぎ	40	ねぎ	10	
キャベツ	40	にら	3	
しょうが	0.5	はるさめ	3	
にんにく	0.2	しょうゆ	1	
米油	0.7	酒	0.3	
しょうゆ	4.3	塩	0.8	
砂糖	1	こしょう	0.02	
塩	0.1	ごま油	0.3	
コチジャン	1.5	チキンブイヨン	15	
ごま油	0.3	し水	105	
しチキンブイヨン	1			
エネルギー 607 kca	1 たんは	《<質 25.2g 脂質	16.8g	

1 ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ

П	わかめ	スーフ	7	
	●変わり五目豆だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも 揚げ油 (米油)		ク へ かめスー 木綿豆腐 たまねぎ にんのきたけ わからかもり	プ 20 20 7 5 3 0.8
	ピールに ピールに 米しい 地 しい も り か り り か り か い れ い れ い れ い れ り れ り れ り れ り り り り り り	8 10 0.5 5 2 0.8 20	塩 こしょう ごま油 チキンブイヨン 削り節・水	0.7 0.02 0.3 / 10
	エネルギー 585 kca	l たんは	《く質 27.1 g 脂質	24.8 g

命和7年10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 **食事の前後の過ごし方** … 食事の前後の過ごし方を工夫できる **丈夫な体をつくる赤の食べ物** … 丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月29日(水)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





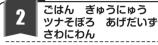
数室の空気を入れかえ、猟の上を **芹付けましょう。手を洗い、「いた** だきます」をするまで、静かに ^エ砕って待ちましょう。

食べ物の消化が光分に行われる ようにするため、
に対している
に対している るまで静かに過ごしましょう。

参考: 給食指導の手引 (横浜市教育委員会)

くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ

		こしょう	0.02
さけ(角)	20	l 水	40
ワイン(白)	1		
じゃがいも	40	∫ ●ひじきサラ	ラダ
たまねぎ	40	キャベツ	30
こまつな	9	スイートコーン(ホー	ル) 5
にんにく	0.1	ひじき	2
米油	0.7	しょうゆ	1
小麦粉	2.5	ごま(白)	2
マーガリン	2.5	米サラダ油	2.5
牛乳	20	ごま油	1
豆乳	20	しょうゆ	2
脱脂粉乳	5	砂糖	0.7
粉チーズ	2	酢	2.5
塩	8.0	しからし	0.04
エネルギー 583 kc	al たんは	《<質 24.5g 脂質	質 23.3 g



C 1510	1270		
●ツナそぼろ まぐろが煮(フレーク) まぐろが気(フレーク) 東のいじんが ししいが ししいが ししい糖 酒 水	20 20 3 15 0.8 2 1.5 1	●沢高槐 豚肉いぎ いきなうう ぶみずょよ がゆ ぶん がん だっぱん がん ぶん がん ぶん がん がん がん がん がん がん かん がん かん	10 10 10 8 8 5 0.3 1 0.7 0.5
●揚げだいす だいず (水煮) でんぷん 揚げ油 (米油) 塩	35 3 0.1	ND節・だし昆布・水	120
エネルギー 617 kcal	たんは	《<質 28.1g 脂質:	21.2 g

ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あまずあえ

つきみ	じる	0000000	
(● 肉そぼろ) 豚肉(ひき) 乾燥大豆(粒)	25 3	酢 塩	3 0.1
も然八立(粒) にんじん しょうが	15 0.5	∫ ●月見汁 しらたま(冷)	30
しょうゆ 砂糖	4.3 1.5	鶏肉ねぎ	10 10
みりん し酒 	1	こまつな にんじん しょうゆ	9 8 0.5
∫ ●甘酢あえ もやし	30	酒塩	1 0.75
きゅうり しょうゆ 砂糖	10 3 2	し削り節・だし昆布・水	120
エネルギー 580 kcal	たんは	《《質 22.8g 脂質	13.6 g

いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる

	2601	J 31/20 0	
(●いわしのかに	 ば焼き	しょうゆ	1
いわし	2枚	酢	1
でんぷん	1.6	し塩	0.2
米粉	8.0		
揚げ油(米油)		(●豚汁	
しょうが	0.5	木綿豆腐	20
しょうゆ	3	豚肉	10
砂糖	2	だいこん	15
みりん	1.4	こまつな	9
でんぷん	0.3	ねぎ	8
し 水	8	ごぼう	8
		にんじん	5
〔●即席漬		淡色辛みそ	5.5
キャベツ	40	赤色辛みそ	2
きゅうり	10	削り節・水	110
エネルギー 590 kc	al thul	ぱく質 25.1g	18 9 o

むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる

くろみ	つかん	υ	
●親子丼の具 鶏卵の 寒り豆腐(細) たまねじん ししい か ものも ものも ものも ものも ものも ものも ものも ものも ものも も	30 20 3 40 10 4.3	● みそ汁 じたまななみみでいぎ を色色 がある。 がある。 がある。 がある。 がある。 がある。 がある。 がある。	20 20 9 5.5 1.5
みりん 塩 削り節・水	0.6 0.1 10	●黒みつかん 含繁末 水 さな粉 砂塘 塩	7 0.2 40 2 0.6 0.01
_ エネルギー 593 kcal	たんぱ	<質 25.3g 脂質	15.9g

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

「●変わり五目頭	₹	「●わかめスー	プ
だいず	17	木綿豆腐	20
豚肉	15	たまねぎ	20
凍り豆腐	3	にんじん	7
じゃがいも	50	えのきたけ	5
揚げ油(米油)		わかめ (生)	3
にんじん	15	しょうゆ	8.0
ピーマン	8	塩	0.7
こんにゃく	10	こしょう	0.02
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	5	チキンブイヨン	/ 10
砂糖	2	し削り節・水	110
みりん	8.0		
し水	20		
エネルギー 585 kca	al たんは	《 27.1 g 脂質	24.8 g

ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーブ

,,,,		
30 20 50	キャベツ スイートコーン(ホー きゅうり	40
10 9 0.2	砂糖 酢 塩 こしょう	2.2 0.45 0.01
0.7 0.7 0.03	●チーズ	15
	20 50 10 10 9 0.2 0.7 2 0.7	30 キャベツ (20 スイートコーン(ホーラー) 10 砂糖 10 砂糖 塩 こしょう 0.7 2 0.7

タンタンスープ

ごはん ぎゅうにゅう

あげぎょうざ ゆでやさい

「●揚げぎ 。	ょうざ	こまつな	9
ぎょうざ	3個	しめじ	5
し揚げ油(米	油)	しょうが	0.3
		にんにく	0.2
「●ゆで野芽	2	はるさめ	3
もやし	40	ごま油	0.5
にんじん	5	トウバンジ	ヤン 0.2
塩	0.25	ごま(白)	2
しごま油	0.2	しょうゆ	1
		淡色辛みそ	3
「●タンタン	ノスープ	酒	0.3
豚肉(ひき) 10	塩	0.6
キャベツ	25	豚ガラスー	-プ 20
にんじん	10	水	90
ねぎ	10		
エネルギー 62	24kcal たんぱ	<質 21.6 g 月	脂質 20.8 g

献立表の見方

※一人分の首安量(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、ごう遠ください。

発行元:(公財)よこはま学校食育財団 TEL. 045-662-2541



ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる

●かつおのあんが かつおのあんが かつお(角) 凍りした。 はのがは(米油) ししよい を がしり が が が が が が が が が が が が が が が が が が		● まっこし塩 ・キこし塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	45 9 1.4 0.1 20 10 5 2 5.5 1.5 120
エネルギー 601 kcal	たんは	《〈質 27.6 g 脂質	18.5 g

ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ りんご

●サンマー丼の ・	30 35 20 10 6 0.7 3.4 0.2 0.02 0.02 0.03 5	●	10 20 20 7 2 1.5 0.3 0.7 0.02 1 0.3
エネルギー 618 kcal	たんぱ	<質 25.6 g 月	指質 18.0g

ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ

エネルギー **594**kcal たんぱく質 **25.8**g 脂質 **21.0**g

ごじる					
●煮 煮 が しし砂 酢 酒 水	60 1.5 3.2 2.8 1.5 2.5 6.5	● 無います ()	10 5 10 10 8 8 8 5.5		
● 磯香あえ キャペツ きざみのり しょうゆ 塩	45 0.2 1.8 0.1	赤色辛みそ	2.5 110		

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



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

- 12019 COP COO191C					
が か か か か か か か か	30 60 55 20 20 0.7 5 2 1 0.1 5	●かりません からし かり	45 9 1.8 0.04 0.05 この炒り煮 煮) 13		
エラルギー 50010	01 +4.1	デノ 555 つを 1 ~ (Rt	SEE 15 6 ~		

ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ

グレープゼリー					
グレース焼きる おけい (本) がある おります (米) がある おりでする がある。 かります。 もります。 もり。 もり。 もり。 もり。 もり。 もり。 もり。 もり。 もり。 もり		Jー ●中華あえ だいんじん にんました にいました ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	40 8 2 2 0.9 2 0.16 0.2		
しこしょう	0.02	8 / FF 04 0 95	55 00 0 -		
_エネルギー 589 kca	al Tabla	よく質 21.3g 脂	≝ 22.9g		

22 はいかここ タッカルビ はいがごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ

~ 10.0 C W \ \					
´●タッカルビ		(●はるさめス·	ープ		
鶏肉	30	木綿豆腐	20		
さつまいも	40	豚肉	10		
たまねぎ	40	ねぎ	10		
キャベツ	40	にら	3		
しょうが	0.5	はるさめ	3		
にんにく	0.2	しょうゆ	1		
米油	0.7	酒	0.3		
しょうゆ	4.3	塩	8.0		
砂糖	1	こしょう	0.02		
塩	0.1	ごま油	0.3		
コチジャン	1.5	チキンブイヨン			
ごま油	0.3	し水	105		
、チキンブイヨン	1				

23 むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに ごまじょうゆあえ のりのつくだに

エネルギー **639**kcal たんぱく質 **31.1**g 脂質 **22.8**g

1	∫●ふくめ煮		∫ ●ごまじょうゆあえ	
	鶏肉	30	もやし	30
	うずら卵(缶)	18	こまつな	10
	凍り豆腐	5	ごま(白)	3
	さといも	30	しょうゆ	1.4
	にんじん	20	塩	0.1
	しょうゆ	4		
	砂糖	1.7	(●のりのつく	だ煮
	みりん	1.2	きざみのり	1.5
	酒	0.8	しょうゆ	2.5
	塩	0.15	砂糖	0.1
	削り節・水	30	みりん	2.5
			削り節・水	15

エネルギー **621**kcal たんぱく質 **27.8**g 脂質 **18.1**g

ごはん ぎゅうにゅう 24 ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる

	_ , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
● ひ場ではん 油油凍にひき (細) にひごき ((a) にひごき (ローラーラーの の の の の の の の の の の の の の の の の の	の 3 3 10 2 2 0.5 5 1.3 0.5 1.3 0.5 1.0	● 休かち (本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	20 4 10 8 8 8 9 0.5 3.5 0.35
(●ししゃもフラ ししゃもフライ 場げ油 (米油)			

エネルギー **623**kcal たんぱく質 **23.2**g 脂質 **22.7**g

むぎごはん ぎゅうにゅう

おかかん	カだし	ふりかけ	さつまじる
● 豚肉のごままが 豚肉 ごほんじん ではんじん ではったい できるい できるい できるい できるい できるい できるい できるい できる	ارة 40 15 10 9 1.2 10 5	さつまい: だいこん ねぎ 淡色辛み・ 赤色辛み・ 削り節 1.	も 15 10 10 そ 5.5 そ 1.5
し砂み酒 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4 2 1 2		だしふりかけ き後の削り節 1.2 0.4 0.26
油揚げ エネルギー 620 kcal	5	削り節	0.1

ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご

クリームスープ りんご			
●チキンライスの 鶏肉 30 ワイン(白) 0.5 たまねぎ 56 にんじん 15 エリンギ 15 ドマトケチャップ 20 トマトゲューレー 15 ウスターソース 1.6 ロしょう 0.0	下では 下でも 下で	20 9 5 0.7 20 20 2 0.8 0.01	
エネルギー 644 kcal た	んぱく質 26.0 g	脂質 16.1g	

29 はいがごはん ポークカレー ごまずあえ

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.8g

プルーンはっこうにゅう				
「●ポークカレー	-	 塩	0.8	
豚肉	20	し水	80	
じゃがいも	50			
たまねぎ	60	∫●ごま酢あえ		
にんじん	20	きゅうり	20	
しょうが	0.2	切干しだいこん	3	
にんにく	0.1	ごま (白)	3	
米油	0.7	しょうゆ	2.2	
小麦粉	8	砂糖	1.5	
マーガリン	7	酢	2.2	
カレー粉	1	し 塩	0.1	
トマトケチャップ	2			
中濃ソース	3	●プルーンはっる	こう乳	
しょうゆ	1.5	2	00ml	
エネルギー 680 kca	al たんは	ぱく質 20.1g 脂質	14.8g	

あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに

1	<i>7</i> 1C	
60 3 3 2 0.01	●野菜のスープ 豚肉 じゃかいも たまねざり にんじん 塩 黒こしょう チキンブイヨン メ	/煮 20 50 40 35 20 0.9 0.02 10 55
	●みかん	1個
	60 3 3 2	60 豚肉 じゃがいも たまねぎ 3 キャベツ 2 にんじん 0.01 塩 黒こしょう チキンブイヨン 水

30 あげパン ぎゅ やさいのスープ みかん		ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる	
コッペパン 60 揚げ油(米油) きな粉 3 グラニュー糖 3 砂糖 2 塩 0.01 塩 具チオ	黒こしょう 0.02 チキンブイヨン 10	さけ(フレーク) 30 ごま油 0 でまっつ できまっつ でまっつ でまっし できまっし でまっし でまっし でまっし では、まっし では、	2 0.5 1 0.5 3 20 15 10 9 0.8
		であんじら 15 間り節・だし昆布・水 1:	1
エネルギー 597 kcal たんぱく質	質 22.5g 脂質 21.4g	ノ エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.	0g

^{令和7年}四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 **食事の前後の過ごし方** … 食事の前後の過ごし方を工夫できる **丈夫な体をつくる赤の食べ物** … 丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月29日(水)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





教室の空気を入れかえ、杭の注を **芹付けましょう。手を洗い、「いた** だきます」をするまで、静かに [‡]
応って待ちましょう。

食べ物の消化が半分に行われる ようにするため、
に対している
に対している るまで静かに過ごしましょう。

参考: 給食指導の手引 (横浜市教育委員会)

ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる

●**けんちん汁** 木綿豆腐 油揚げ **●**ひじきごはんの具 凍り豆腐(細) ひじき ごま (白) 米油 なさ こんにゃく ごま油 しょうゆ 塩 ルー しょうゆ 砂糖 みりん 削り節・水 |削り節・だし昆布・水 110 10

●ししゃもフライ ししゃもフライ 2本 揚げ油(米油)

エネルギー **623**kcal たんぱく質 **23.2**g 脂質 **22.7**g

はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテ ミックスフルーツ

●**チリコンカーン** 牛肉 (ひき) 20 ●野菜ソテ 17 60 35 15 だいずたまねぎ たなねる トマト(缶) にんじん にんにく マカロニ(シェル) 米油 小麦粉 0.1 8 0.7 塩 0.01 ●ミックスフル 黄桃 (缶) パイン (缶) みかん (缶) 砂糖 トマトケチャップ 中濃ソース しょうン(赤) を

ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる - こま(白) ごま油 しままう 砂糖 酒 水 ●秋味ごはんの具 さけ(フレーク) 凍り豆腐(細) 30 にんじん しめじ 10 0.5 米油 しょうゆ 0.5 **●かきたま汁** 鶏卵 みりん 絹ごし豆腐 ねぎ 海塩水 15 10 0.4 こまつな しょうゆ 9 0.8 塩 でんぷん ●きんぴら ごぼう にんじん

ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あまずあえ

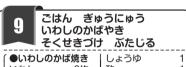
つきみ	じる		
「 ● 肉そぼろ 豚肉 (ひき) ・乾燥大豆 (粒)	25	 酢 塩	3 0.1
にんじん しょうが しょうゆ	15 0.5 4.3 1.5 1	●月見汁し月見たしまはまさここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここのここの<th>30 10 10 9 8 0.5</th>	30 10 10 9 8 0.5
●甘酢あえ もやし きゅうり しょうゆ 砂糖	30 10 3 2	酒 塩 場り節・だし昆布・水	1 0.75
エネルギー 580 kcal	たんぱ	<質 22.8g 脂質	13.6g

くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ

002979				
∫ ●さけのクリーム	シチュー	こしょう	0.02	
さけ(角)	20	し水	40	
ワイン(白)	1			
じゃがいも	40	(●ひじきサラ	ラダ	
たまねぎ	40	キャベツ	30	
こまつな	9	スイートコーン(ホー		
にんにく	0.1	ひじき	2	
米油	0.7	しょうゆ	1	
小麦粉	2.5	ごま (白)	2	
マーガリン	2.5	米サラダ油	2.5	
牛乳	20	ごま油	1	
豆乳	20	しょうゆ	2	
脱脂粉乳	5	砂糖	0.7	
粉チーズ	2	酢	2.5	
塩	8.0	しからし	0.04	
_ エネルギー 583 k	cal たんは	《 24.5 g 脂	質 23.3 g	

はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ

∫ ●タッカルビ 鶏肉	30	∫ ●はるさめス木綿豆腐	ープ 20
さつまいも	40	豚肉	10
たまねぎ	40	ねぎ	10
キャベツ	40	にら	3
しょうが	0.5	はるさめ	3
にんにく	0.2	しょうゆ	1
米油	0.7	酒	0.3
しょうゆ	4.3	塩	0.8
砂糖	1	こしょう	0.02
塩	0.1	ごま油	0.3
コチジャン	1.5	チキンブイヨン	ソ 15
ごま油	0.3	し水	105
しチキンブイヨン	1		
エネルギー 607 kca	al たんは	ばく質 25.2g 脂質	16.8 g



エネルギー **653**kcal たんぱく質 **27.5**g 脂質 **23.3**g

61426	乙代	EF	- 1
でんぷん	1.6	し 塩	0.2
米粉	8.0		
揚げ油(米油)		∫ ●豚汁	
しょうが	0.5	木綿豆腐	20
しょうゆ	3	豚肉	10
砂糖	2	だいこん	15
みりん	1.4	こまつな	9
でんぷん	0.3	ねぎ	8
水	8	ごぼう	8
		にんじん	5
●即席漬		淡色辛みそ	5.5
キャベツ	40	赤色辛みそ	2
きゅうり	10	削り節・水	110
エネルギー 590 kcal	たん	ぱく質 25.1g 脂質	18.9g

あげパン ぎゅうにゅう

やさいのスープに

むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる **■ おかかのだしふりかけ**

エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.0g

削り節・だし昆布・水 110

つきこんにゃく ごま (白) しょうゆ 砂糖 みりん 酒	40 15 10 9 1.2	使いま ●おかかのだした だしをとった後の しょうゆ 砂糖	かけにも ふりかけ <u>の削り節</u> 1.2 0.4	
「 ●さつま汁 鶏肉 油揚げ	10 5	砂糖 酢 みりん 削り節	0.4 0.26 1.4 0.1	
エネルギー 620 kcal	たんば	< 質 27.6g 脂質	19.7g	

献立表の見方

※一人分の自安量(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、ごう遠ください。

発行元:(公財)よこはま学校食育財団 TEL. 045-662-2541



ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダーチーズ

1		,,,,	<u></u>	
(●きのこスパク	デティ	(●コーンサ	ラダ
	スパゲティ	30	キャベツ	40
١	まぐろ油漬(フレーク)	20	スイートコーン(ホー	-ル) 15
١	たまねぎ	50	きゅうり	7
١	しめじ	10	砂糖	1.1
١	えのきたけ	10	酢	2.2
١	こまつな	9	塩	0.45
١	にんにく	0.2	しこしょう	0.01
١	米油	0.7		
١	しょうゆ	2	●チーズ	15
١	塩	0.7		
ţ	黒こしょう	0.03		

むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに ごまじょうゆあえ のりのつくだに

「●ふくめ煮		(●ごまじょう)	ゆあえ
鶏肉	30	もやし	30
うずら卵(缶)	18	こまつな	10
凍り豆腐	5	ごま (白)	3
さといも	30	しょうゆ	1.4
にんじん	20	塩	0.1
しょうゆ	4		
砂糖	1.7	(●のりのつく:	だ煮
みりん	1.2	きざみのり	1.5
酒	8.0	しょうゆ	2.5
塩	0.15	砂糖	0.1
削り節・水	30	みりん	2.5
		削り節・水	15

●あげパン ●野菜のスープ煮 豚肉 揚げ油(米油)

みかん

じゃがいも きな粉 たまねぎ 40 35 グラニュー糖 キャベツ 砂糖 にんじん 0.01 0.9 黒こしょう 0.02 チキンブイヨン **●みかん**

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 をかが 「豚肉 がいも たんりださい。 にしいたき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30 60 55 20 20 0.7	●からしじょ もこしなしなしからしからしなりなりなりなりなりなりなりなりなりなりなりない。	うゆあえ 45 9 1.8 0.04 0.05
しょうゆ 砂糖 みりん 塩水	5 2 1 0.1 5	●だいずとじゃえ だいず(水じゃ) だいず(水じゃ) たりま(中) たり たりま(中) たりま(中) たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり) 13
【 エネルギー 588 kca	1 たんは	ぱく質 25.1 g 脂質	質 15.6 g

ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず

201	わん		
●ツナそぼろ まぐろ油漬(フレーク) まぐろ水煮(阿(コーク) 東り豆じん ししよう でしている ししよ 地酒 水	20 20 3 15 0.8 2 1.5 1	● 深 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 10 10 8 8 5 0.3 1 0.7 0.5
∫ ●揚げだいずだいず (水煮)でんぷん揚げ油 (米油)	35 3	削り節・だし昆布・水	
塩	0.1		

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

エネルギー **594**kcal たんぱく質 **25.8**g 脂質 **21.0**g

7/0 7 10 J C J C 10 J					
ſ	●ポークカレー		塩	0.8	
	豚肉	20	し水	80	
	じゃがいも	50			
	たまねぎ	60	∫●ごま酢あえ		
	にんじん	20	きゅうり	20	
	しょうが	0.2	切干しだいこん	3	
	にんにく	0.1	ごま(白)	3	
	米油	0.7	しょうゆ	2.2	
	小麦粉	8	砂糖	1.5	
	マーガリン	7	酢	2.2	
	カレー粉	1	し 塩	0.1	
	トマトケチャップ	2			
١	中濃ソース	3	●プルーンはっこ	う乳	
	しょうゆ	1.5	20	00ml	
エラルギー 6001/001 たんげんぼ 20.1 0 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10					

むぎごはん ぎゅうにゅう 22 むきごはん こうこうこう おやこどんのぐ みそしる

エネルギー **621** kcal たんぱく質 **27.8**g 脂質 **18.1**g

-		2131	·	
	●親子丼の具 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐(細)	30 20 3	(●みそ汁 じゃがいも たまねぎ こまつな	20 20 20
	たまねぎ	40	淡色辛みそ	5.5
	にんじん しょうゆ	10 4.3	赤色辛みそ 削り節・水	1.5 110
	砂糖	1.5	(削り即・水	110
	みりん	0.6	∫●黒みつかん	
	塩	0.1	含蜜糖	7
	、削り節・水	10	粉寒天	0.2
			水	40
			きな粉	2
			砂糖	0.6
			し 塩	0.01
	エラルギー 502 kool	t= 4.1+	/ EEF OF O ~ RIGHE	15.0~

ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ

エネルギー **597**kcal たんぱく質 **22.5**g 脂質 **21.4**g

「●ソース焼き	きそば	「●中華あ	え
むし中華めん	45	だいこん	40
揚げ油(米油)	にんじん	8
豚肉	20	ごま(白)	2
キャベツ	50	しょうゆ	2
もやし	40	砂糖	0.9
たまねぎ	30	酢	2
にんじん	15	塩	0.16
にら	5	しごま油	0.2
青のり	0.2		
米油	0.7	●グレー	プゼリー
中濃ソース	5		40
ウスターソー	ス 8		
塩	0.4		
しこしょう	0.02		
エネルギー 589	cal tabilit	ぐ質 21.3 ∞	能質 22.9g
±4004 3031	(Cai /C/016	\A 21.08	mg 22.06

ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご

- JULANIJ UNC				
● チキンライスの具 鶏肉 30 ワイン(白) 0.5 たまねぎ 50 にんじん 15 エリンギ 5 米油 0.7 トマトケチャップ 20 トマトゲューレー 5 ウスターソース 1.5 塩しょう 0.01	●クリームス 10 じゃかいも 20 たまもつな 9 にんじん 5 米油 20 中型乳 20 脱脂粉乳 20 脱脂粉乳 2 塩しよう 0.01 豚ガ 35			
エネルギー 644 kcal たん	ばく質 26.0g 脂質 16.1g			

27 ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ

エネルギー 617kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.2g

わかめ	スー	プ	
「●変わり五目豆		(●わかめスー	プ
だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも 揚げ油 (米油) にんじん ピーマン	17 15 3 50 15 8	木綿豆腐 たまねじん たのきたけ わかめ(生) しょうゆ 塩	20 20 7 5 3 0.8 0.7
こんにゃく 米山 し油 いた 砂糖 みりん 水	10 0.5 5 2 0.8 20	くいまう こう	0.02 0.3 / 10 110

エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g

ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ

ごじ	る		
煮魚 煮ばょよ糖 でしし砂酢 酒水	60 1.5 3.2 2.8 1.5 2.5 6.5	(●呉汁 デル場い場いがあるこれであるこれである。 なん なん みる みる みる なん みそ なん みる かん みる かん なん かん なん かん	10 5 10 10 8 8 8 5.5
● 磯香あえ キャベツ きざみのり しょうゆ 塩	45 0.2 1.8 0.1	赤色辛みそり削り節・水	2.5 110
【 エネルギー 639 kd	cal たんl	ぱく質 31.1 g 脂質	22.8g

29 ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ

30 ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし

かろし	る	0.5.07	20
●かつおのあん かつお (角) 凍り豆腐 でんぶん 揚げ油 (米油) しょうが	לאלע 45 5 5	● おひたし キャベツ こまつな しょうゆ 塩	45 9 1.4 0.1
しょうゆ 砂糖 みりん 酒 でんぶん 水	3 2 1 1 0.3 15	●みそ汁 だいこん ねぎ にんじん わかめ(生) 淡色辛辛みそ 削り節・水	20 10 5 2 5.5 1.5 120
エネルギー 601 kca	al たんは	《<質 27.6g 脂質	18.5g

31 ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい

タンタンスープ				
∫ ●揚げぎょうざ		こまつな	9	
	3個	しめじ	5	
し揚げ油(米油)		しょうが	0.3	
		にんにく	0.2	
∫●ゆで野菜		はるさめ	3	
もやし	40	ごま油	0.5	
にんじん	5	トウバンジャン	0.2	
塩	.25	ごま(白)	2	
しごま油	0.2	しょうゆ	1	
		淡色辛みそ	3	
「 ●タンタンスー	プ	酒	0.3	
豚肉(ひき)	10	塩	0.6	
キャベツ	25	豚ガラスープ	20	
にんじん	10	JK	90	
ねぎ	10			
エネルギー 624 kcal	たんぱ	< 質 21.6g 脂質 2	0.8g	

^{令和7年} 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

食事の前後の過ごし方 … 食事の前後の過ごし方を主美できる **丈夫な体をつくる赤の食べ物** … 丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月29日(水)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





数室の空気を入れかえ、税の上を 片付けましょう。手を洗い、「いた だきます」をするまで、静かに 座って待ちましょう。 食べ物の消化が半分に行われる ようにするため、豁食時間が終わ るまで静かに過ごしましょう。

参考: 給食指導の手引 (横浜市教育委員会)

1 むぎごはん ぎゅうにゅうにくしゃが からしじょうゆあえだいずとじゃこのいりに

↑●肉 が 豚肉 がいも じたまねじん にんらた 米油	30 60 55 20 20 0.7	●からしじょう もやし もやまょうし しから しから しなら	ゆあえ 45 9 1.8 0.04 0.05
しょうゆ 砂り みり 塩 、水	5 2 1 0.1 5	●だいすとじゃこのだいず(水煮)だいず(水煮)ちりめんじゃこごま(白)米しより砂糖適水	13
エネルギー 588 kcal	たんぱ	<質 25.1g 脂質	15.6g

2 ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あますあえ つきみじる

(●肉そぼろ 豚肉(ひき) 乾燥大豆(粒)	25 3	酢 塩	3 0.1
にんじん	15	∫ ●月見汁	
しょうが	0.5	しらたま(冷)	30
しょうゆ	4.3	鶏肉	10
砂糖	1.5	ねぎ	10
みりん	1	こまつな	9
上 酒	1	にんじん	8
		しょうゆ	0.5
(●甘酢あえ		酒	1
もやし	30	塩	0.75
きゅうり	10	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ 砂糖	3 2		
エネルギー 580 kca	l たんに	ぱく質 22.8g 脂質	13.6g

ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさ

0.01.0	ぎょうさ シンス-	ぎ ゆでやさい −プ	
●揚げぎょうさ ぎょうざ 揚げ油 (米油)	· 3個		9 5 0.3 0.2
●ゆで野菜 もやし にんじん 塩 ごま油	40 5 0.25 0.2	はるさめ ごま油 トウバンジャン ごま(白) しょうゆ 淡色辛みそ	3 0.5 0.2 2 1 3
「 ●タンタンス- 豚肉 (ひき) キャベツ にんじん ねぎ	-プ 10 25 10 10	次ピキので 酒 塩 豚ガラスープ 水	0.3 0.6 20 90
エネルギー 624 kcs	al table	ピ / 哲 21 6g 影哲 2	20 8 a

くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー

ひじきサラダ						
(●さけのクリーム さけ (角) ワイン (白)		こしょう 水	0.02 40			
うじたこに米小マ牛豆脱粉塩イッはおうに、	40 40 9 0.1 0.7 2.5 2.5 20 20 5 20.8	● キャーマック かっかい かっかった かっかった からい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい	30 -ll) 5 2 1 2			
エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.3 g						

ではん ぎゅうにゅう いわしのかばやき

そくせきづけ ぶたじる					
「●いわしのかば	 焼き	しょうゆ	1		
いわし	2枚	酢	1		
でんぷん	1.6	し 塩	0.2		
米粉	8.0				
揚げ油(米油)		「●豚汁			
しょうが	0.5	木綿豆腐	20		
しょうゆ	3	豚肉	10		
砂糖	2	だいこん	15		
みりん	1.4	こまつな	9		
でんぷん	0.3	ねぎ	8		
し水	8	ごぼう	8		
		にんじん	5		
∫●即席漬		淡色辛みそ	5.5		
キャベツ	40	赤色辛みそ	2		
きゅうり	10	し削り節・水	110		
エネルギー 590 kcal	たんば	<質 25.1g 脂質	18.9 g		

ではん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず さわにわん

しょうゆ 砂糖 酒 水 (●揚げだいず だいず(水煮) でんぶん 揚げ油(米油) 塩	20 20 3 15 0.8 2 1.5 1 3 35 3	●豚だねにえみしし塩で削りがある。	り 10 10 8 8 8 5 0.3 0.7 0.5 見布・水 120
エネルギー 617 kcal	たんぱ	<質 28.1g	脂質 21.2g

むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる おかかのだしふりかけ

「●豚肉のごまま	ふし	さつまいも	15
豚肉	40	だいこん	10
ごぼう	15	ねぎ	10
にんじん	10	淡色辛みそ	5.5
こまつな	9	赤色辛みそ	1.5
しょうが	1.2	し削り節 1.5・オ	< 110
つきこんにゃく	10	2 (1 ()	11-4
ごま(白)	5	SDGs ふりかり 使いま	
しょうゆ	4	↓ (W) (E)	9
砂糖	2		りかけ
みりん	1	だしをとった後の	削り節
酒	2	しょうゆ	1.2
		砂糖	0.4
(●さつま汁		酢	0.26
鶏肉	10	みりん	1.4
油揚げ	5	削り節	0.1
エネルギー 620 kca	1 たんは	ぱく質 27.6 g 脂質	19.7g

10 ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー

グレープゼリー				
グレー グレース焼きる むし中華めん 揚げ油 (米油) 豚肉 キャベツ もやし たまねざ にんじん		」一 ●華あえ だいしいのにいいのでは、うつかでは、からいのでは、うつかでは、からないでは、では、いきないでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	40 8 2 2 0.9 2	
にら 青のり 米油 中濃ソース ウスターソース 塩	0.2 0.7 5 8 0.4 0.02	型でま油 ●グレープ ⁺	0.2	
エネルギー 589 kca	1 たんは	《〈質 21.3g 脂	質 22.9 g	

献立表の見方

※一人分の自安量(g) 笈び栄養量は、小学校や学年の数値です。 ※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、ご学承ください。

第259 to (公財)よこはま学校食育財団 TEL. 045-662-2541



2はん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ ごじる

あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに みかん

かかり	υ		
●あげパン コッペパン 揚げ(米) きでが がある のが も は も も は も も も も も も も も も も も も も も	60 3 3 2 0.01	●野菜のスープ 豚肉 じゃがいも たまれざツ にんじん 塩 エンブイヨン 水 ●みかん	20 50 40 35 20 0.9 0.02 10 55

エネルギー **597**kcal たんぱく質 **22.5**g 脂質 **21.4**g

16 ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ りんご

●サン細の ● 豚やおじつ う か は は は か は か は か は か は か は か は か は か	30 35 20 10 6 0.7 3.4 0.2 0.2 0.02 0.3 2	●豚鶏木にはし酒塩黒でごチ水 た 腐 めゆ よん ブ こ た の	10 20 20 7 2 1.5 0.3 0.7 0.02 1 0.3
エネルギー 618 kcal	たんぱ	<質 25.6 g B	質 18.0g

1 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

プルーンはっこうにゅう						
∫ ●ポークカレー		 塩	0.8			
豚肉	20	人 水	80			
じゃがいも	50					
たまねぎ	60	∫●ごま酢あえ				
にんじん	20	きゅうり	20			
しょうが	0.2	切干しだいこん	3			
にんにく	0.1	ごま(白)	3			
米油	0.7	しょうゆ	2.2			
小麦粉	8	砂糖	1.5			
マーガリン	7	酢	2.2			
カレー粉	1	し 塩	0.1			
トマトケチャップ	2					
中濃ソース	3	●プルーンはっこ	こう乳			
しょうゆ	1.5	20	00ml			
エネルギー 680 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.8 g						

20 ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ

● ままれる (*デイ 30 20 50 10 10 9 0.2 0.7 2 0.7 0.03	●コーンサ キャベツ スイートコーン(ホーきの糖 酢塩 しょう	40

21 ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる

かてし	ノ る		
●かつおのあん かつお (角) 凍り豆腐 でんぷん 揚げ油 (米油) しょうが	かけ 45 5 5	●おひたし キャベツ こまつか しょうゆ 塩	45 9 1.4 0.1
びょうゆ 砂糖 みりん 酒 でんぶん 水	3 2 1 1 0.3 15	●みそ汁 だいごん ねぎにんじん わかめできる が色辛みそ 削り節・水	20 10 5 2 5.5 1.5 120
エネルギー 601 kca	l たんに	ぱく質 27.6 g 脂質	18.5 g

22 むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに ごまじょうゆあえ のりのつくだに

「●ふくめ煮		(●ごまじょう	 ゆあえ
鶏肉 うずら卵 (缶) 凍り豆腐 さといも	30 18 5 30	もやし こまつな ごま (白) しょうゆ	30 10 3 1.4
にんじん しょうゆ 砂糖	20 4 1.7	「●のりのつく	
│ みりん │ 酒 │ 塩 │ 削り節・水	1.2 0.8 0.15 30	きざみのり しょうゆ 砂糖 みりん	1.5 2.5 0.1 2.5
עי ובינה)	00	削り節・水	15

エネルギー **621** kcal たんぱく質 **27.8**g 脂質 **18.1**g

ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる

(●秋味ごはんの: さけ(フレーク) 凍り豆腐(細) にんじん しめじ 米油 しょうゆ	具 30 3 10 5 0.5 2	(白) ごごしか きま きま う 砂酒 水	2 0.5 2 1 0.5 3
し 砂 砂 砂 酒 塩 水	1 1 1.5 0.4 10	●かきたま汁 鶏卵 絹ご豆腐 ねぎ つな ししょ	20 15 10 9 0.8
∫ ●きんぴら ごぼう にんじん	20 15	塩 塩 でんぷん 削り節・だし昆布・水	0.7
エネルギー 601 kcal	たんば	< 質 27.4g 脂質 1	6.0 g

24 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

- 1000000					
「●変わり五目頭		「●わかめスー	プ		
だいず	17	木綿豆腐	20		
豚肉	15	たまねぎ	20		
凍り豆腐	3	にんじん	7		
じゃがいも	50	えのきたけ	5		
揚げ油(米油)		わかめ(生)	3		
にんじん	15	しょうゆ	8.0		
ピーマン	8	塩	0.7		
こんにゃく	10	こしょう	0.02		
米油	0.5	ごま油	0.3		
しょうゆ	5	チキンブイヨン			
砂糖	2	し削り節・水	110		
みりん	8.0				
し水	20				
エフルギー EOEko	1 +4.1	P / EEF 97 1 ~ RビEE	740°		

27 はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ

エネルギー **594**kcal たんぱく質 **25.8**g 脂質 **21.0**g

		- <i>-</i>	
(●タッカルビ		(●はるさめス-	ープ
鶏肉	30	木綿豆腐	20
さつまいも	40	豚肉	10
たまねぎ	40	ねぎ	10
キャベツ	40	にら	3
しょうが	0.5	はるさめ	3
にんにく	0.2	しょうゆ	1
米油	0.7	酒	0.3
しょうゆ	4.3	塩	8.0
砂糖	1	こしょう	0.02
塩	0.1	ごま油	0.3
コチジャン	1.5	チキンブイヨン	15
ごま油	0.3	し水	105
、チキンブイヨン	1		

エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.8g

むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くろみつかん

●親子丼の具 鶏卵 30 鶏肉 20 たまねぎ 20 凍り豆腐(細) 3 こまつな 9	(●却をサの日 (●3)を注
にんじん 10 成日率ので 5.5 にんじん 10 赤色辛みそ 1.5 しょうゆ 4.3 削り節・水 110 砂糖 1.5	鶏卵30じゃがいも20鶏肉20たまねぎ20
みりん	しょうゆ 4.3 削り節・水 110 砂糖 1.5 みりん 0.6 (●黒みつかん 含蜜糖 7 制り節・水 10 粉寒天 0.2
	1 2 2

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

	ヘノル	'ノ	
だいず たまねぎ トマト(缶) にんじん にんにく マカロニ(シェル)	20 17 60 35 15 0.1	● キたにに米塩こ サマまんく まない まない はん	30 10 5
小麦粉 トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ ワイン (赤) 塩 こしょう 0	2.5 2.5 1 0.7 0.2 .25	●ミックス黄桃(エ)サポイン(モ)みかん(缶)砂糖水	25 20
エネルギー 653 kcal	たんぱく	<質 27.5g	脂質 23.3g

30 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる

ししゃもフライ けんちんじる						
● 油水 (の 3 10 2 2 0.5 3.5 1.3 0.5 0.5 10 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.	● けんちん 木油だいじう や ゆ にんぼぎ に油う では、 をはいが、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	20 4 10 8 8 8 5 0.5 3.5 0.35 (110			
●ししゃもフライ ししゃもフライ 2本 場げ油 (米油)						

エネルギー 623kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.7g

ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご

クリー	ムスープ	りんご	
プイマ(白) (白) たまん (こう) たまん (こう) できたん (こう) できたん (こう) できたい	30 0.5 0.5 1 5 7 2 0.7 2 5 5 5 7 2 7 2 5 5 5 7 7 8 6 7 7 7 8 7 7 7 7 8 7 7 7 7 7 7 7	がいも ねぎ つな じん	10 20 20 9 5 0.7 20 20 2 0.8 10 35
	● り	んご つ	1/6個
エネルギー 644 kcal	たんぱく質 2	6.0 g 脂質	16.1 g