

令和7年10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



月

火

水

木

金

食事の前後の 過ごし方

食事の前 食事の後

教室の空気を入れかえ、机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。

食べ物の消化が十分に行われるようにするため、給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 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		酢	3
豚肉(ひき)	25	塩	0.1
乾燥大豆(粒)	3		
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	ごまつな	9
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	3		
砂糖	2		

エネルギー 580kcal たんぱく質 22.8g 脂質 13.6g

2 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく ししゃもフライ けんちんじる

●ひじきごはんの具		●けんちん汁	
油揚げ	3	木綿豆腐	20
凍り豆腐(細)	3	油揚げ	4
にんじん	10	だいこん	10
ひじき	2	にんじん	8
ごま(白)	2	ごぼう	8
米油	0.5	ねぎ	8
しょうゆ	3.5	ごんにやく	5
砂糖	1.3	ごま油	0.5
みりん	0.5	しょうゆ	3.5
酒	0.5	塩	0.35
削り節・水	10	削り節・だし昆布・水	110

●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 623kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.7g

3 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	
牛肉(ひき)	20	キャベツ	30
だいず	17	たまねぎ	10
たまねぎ	60	にんじん	5
トマト(缶)	35	にんにく	0.1
にんじん	15	米油	0.5
にんにく	0.1	塩	0.2
マカロニ(シエル)	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	3	黄桃(缶)	25
中濃ソース	2.5	パイナップル(缶)	20
しょうゆ	1	みかん(缶)	20
ワイン(赤)	1	砂糖	2
塩	0.7	水	20
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.25		
水	10		

エネルギー 653kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.3g

6 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

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

エネルギー 594kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.0g

7 ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいたす さわにわん

●ツナそぼろ		●沢煮焼	
まぐろ油漬(フレーク)	20	豚肉(細)	10
まぐろ水漬(フレーク)	20	だいこん	10
凍り豆腐(細)	3	ねぎ	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.8	えのきたけ	8
しょうゆ	2	みずな	5
砂糖	1.5	しょうが	0.3
酒	1	しょうゆ	1
水	3	塩	0.7
		でんぶん	0.5
●揚げだいたす		削り節・だし昆布・水	120
だいたす(水煮)	35		
でんぶん	3		
揚げ油(米油)			
塩	0.1		

エネルギー 617kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.2g

8 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		ごまつな	9
ぎょうざ	3個	しめじ	5
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	0.25	ごま(白)	2
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	水	90
ねぎ	10		

エネルギー 624kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.8g

9 ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ こじる

●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	ごまつな	8
酒	2.5	にんじん	8
水	6.5	ごぼう	8
		淡色辛みそ	5.5
●磯香あえ		赤色辛みそ	2.5
キャベツ	45	削り節・水	110
きざみのり	0.2		
しょうゆ	1.8		
塩	0.1		

エネルギー 639kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.8g

10 ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのく きんぴら かきたまじる

●秋味ごはんの具		ごま(白)	2
さけ(フレーク)	30	ごま油	0.5
凍り豆腐(細)	3	しょうゆ	2
にんじん	10	砂糖	1
しめじ	5	酒	0.5
米油	0.5	水	3
しょうゆ	2		
砂糖	1	●かきたま汁	
みりん	1	鶏卵	20
酒	1.5	絹ごし豆腐	15
塩	0.4	ねぎ	10
水	10	ごまつな	9
		しょうゆ	0.8
●きんぴら		塩	0.7
ごぼう	20	でんぶん	1
にんじん	15	削り節・だし昆布・水	110

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.0g

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

14 くらパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ

●さけのクリームシチュー		こしょう	0.02
さけ(角)	20	水	40
ワイン(白)	1		
じゃがいも	40	●ひじきサラダ	
たまねぎ	40	キャベツ	30
ごまつな	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	0.8	からし	0.04

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.3g

15 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	30	もやし	45
じゃがいも	60	ごまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8
にんじん	20	からし	0.04
しらたき	20	塩	0.05
米油	0.7		
しょうゆ	5	●だいずとじゃこの炒り煮	
砂糖	2	だいず(水煮)	13
みりん	1	ちりめんじゃこ	3
塩	0.1	ごま(白)	2
水	5	米油	0.2
		しょうゆ	1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.6g

16 ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそじる

●かつおのあんかけ		●おひたし	
かつお(角)	45	キャベツ	45
凍り豆腐	5	ごまつな	9
でんぶん	5	しょうゆ	1.4
揚げ油(米油)		塩	0.1
しょうが	1		
しょうゆ	3	●みそ汁	
砂糖	2	だいこん	20
みりん	1	ねぎ	10
酒	1	にんじん	5
でんぶん	0.3	わかめ(生)	2
水	15	淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.5g

17 むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのく みそじる くろみつかん

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	30	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	1.5
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	
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
		塩	0.01

エネルギー 593kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.9g

20 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

●豚肉のごままぶし		さつまじり	
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
ごまつな	9	赤色辛みそ	1.5
しょうが	1.2	削り節	1.5・水 110
つきこんにやく	10		
ごま(白)	5	SDGs	ふりかけにも使います
しょうゆ	4		
砂糖	2	●おかかのだしふりかけ	
みりん	1	だしをとった後の削り節	1.2
酒	2	しょうゆ	
		砂糖	0.4
		酢	0.26
●さつま汁		みりん	1.4
鶏肉	10	削り節	0.1
油揚げ	5		

エネルギー 620kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.7g

21 ごはん 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	
でんぶん	1.6	塩	0.2
米粉	0.8		
●豚汁			
揚げ油(米油)		木綿豆腐	20
しょうが	0.5	豚肉	10
しょうゆ	3	だいこん	15
砂糖	2	ごまつな	9
みりん	1.4	ねぎ	8
でんぶん	0.3	ごぼう	8
水	8	にんじん	5
		淡色辛みそ	5.5
●即席漬		赤色辛みそ	2
キャベツ	40	削り節・水	110
きゅうり	10		

エネルギー 590kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.9g

22 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

●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	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		
こしょう	0.02		

エネルギー 589kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.9g

23 ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのく にらたまスープ りんご

●サンマー丼の具		●にらたまスープ	
豚肉(細)	30	豚肉	10
もやし	35	鶏卵	20
たまねぎ	20	木綿豆腐	20
にんじん	10	にら	7
ごまつな	6	はるさめ	2
米油	0.7	しょうゆ	1.5
しょうゆ	3.4	酒	0.3
砂糖	0.2	塩	0.7
塩	0.2	黒こしょう	0.02
こしょう	0.02	でんぶん	1
ごま油	0.3	ごま油	0.3
でんぶん	2	チキンブイヨン	15
チキンブイヨン	3	水	100
水	5	●りんご	1/8個

エネルギー 618kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.0g

24 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		塩	0.8
豚肉	20	水	80
じゃがいも	50		
たまねぎ	60	●ごますあえ	
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	塩	0.1
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3	●ブルーんはっこう乳	
しょうゆ	1.5		200ml

エネルギー 680kcal たんぱく質 20.1g 脂質 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 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	ごまつな	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

令和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



月

火

水

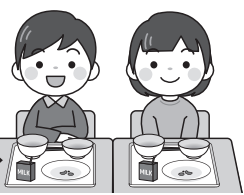
木

金

食事の前後の過ごし方

食事の前

食事の後



教室の空気を入れかえ、机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。

食べ物の消化が十分に行われるようにするため、給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 くらパン ギョウにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ

●さけのクリームシチュー		こしょう	0.02
さけ(角)	20	水	40
ワイン(白)	1		
じゃがいも	40	●ひじきサラダ	
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	0.8	からし	0.04

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.3g

2 ごはん ギョウにゅう ツナそぼろ あげだいたず さわにわん

●ツナそぼろ			●漬煮焼		
まぐろ油漬(フレーク)	20		豚肉(細)	10	
まぐろ水煮(フレーク)	20		だいごん	10	
凍り豆腐(細)	3		ねぎ	10	
にんじん	15		にんじん	8	
しょうが	0.8		えのきたけ	8	
しょうゆ	2		みずな	5	
砂糖	1.5		しょうが	0.3	
酒	1		しょうゆ	1	
水	3		塩	0.7	
●揚げだいたず			でんぶん	0.5	
だいたず(水煮)	35		削り節・だし昆布・水	120	
でんぶん	3				
揚げ油(米油)					
塩	0.1				

エネルギー 617kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.2g

3 ごはん ギョウにゅう にくそぼろ あますあえ つきみじる

●肉そぼろ			酢	3
豚肉(ひき)	25		塩	0.1
乾燥大豆(粒)	3			
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	
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	明り節・だし昆布・水	120	
しょうゆ	3			
砂糖	2			

エネルギー 580kcal たんぱく質 22.8g 脂質 13.6g

6 ごはん ギョウにゅう いわしのかば焼き そくせきつけ ぶたじる

●いわしのかば焼き	しょうゆ	1	
いわし	2枚	酢	1
でんぶん	1.6	塩	0.2
米粉	0.8		
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	だいごん	15
みりん	1.4	こまつな	9
でんぶん	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 590kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.9g

7 むぎごはん ギョウにゅう おやこどんのく みそしる くらみつかん

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	30	じゃがいも	20
鶏肉	20	たまねぎ	20
凍り豆腐(細)	3	こまつな	9
たまねぎ	40	淡色辛みそ	5.5
にんじん	10	赤色辛みそ	1.5
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	
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
		塩	0.01

エネルギー 593kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.9g

8 ロールパン ギョウにゅう かわりごもくめ わかめスープ

●変わり五目豆		●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	0.8
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	削り節・水	110
みりん	0.8		
水	20		

エネルギー 585kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g

9 ぶどうパン ギョウにゅう きんごスパゲティ コーンサラダ チーズ

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

エネルギー 594kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.0g

10 ごはん ギョウにゅう あげきょうざ ゆでやさしい タンタンスープ

●揚げきょうざ		こまつな	9
きょうざ	3個	しめじ	5
揚げ油(米油)		しょうが	0.3
●ゆで野菜		にんにく	0.2
もやし	40	はるさめ	3
にんじん	5	ごま油	0.5
塩	0.25	トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2	ごま(白)	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	水	90
ねぎ	10		

エネルギー 624kcal たんぱく質 21.6g 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
TEL. 045-662-2541



バランスイサー

14 ごはん ギョウにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる

●かつおのあんかけ		●おひたし	
かつお(角)	45	キャベツ	45
凍り豆腐	5	こまつな	9
でんぶん	5	しょうゆ	1.4
揚げ油(米油)		塩	0.1
しょうが	1		
しょうゆ	3	●みそ汁	
砂糖	2	だいごん	20
みりん	1	ねぎ	10
酒	1	にんじん	5
でんぶん	0.3	わかめ(生)	2
水	15	淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.5g

15 ごはん ギョウにゅう サンマーどんのく にらたまスープ りんご

●サンマー丼の具		●にらたまスープ	
豚肉(細)	30	豚肉	10
もやし	35	鶏卵	20
たまねぎ	20	木綿豆腐	20
にんじん	10	にら	7
こまつな	6	はるさめ	2
米油	0.7	しょうゆ	1.5
しょうゆ	3.4	酒	0.3
砂糖	0.2	塩	0.7
塩	0.2	黒こしょう	0.02
ごしょう	0.02	でんぶん	1
ごま油	0.3	ごま油	0.3
でんぶん	2	チキンブイヨン	15
チキンブイヨン	3	水	100
水	5		

りんご 1/8個

エネルギー 618kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.0g

16 ごはん ギョウにゅう にざかな いそかあえ こじる

●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		だいごん	10	
砂糖	2.8		ねぎ	10	
酢	1.5		こまつな	8	
酒	2.5		にんじん	8	
水	6.5		ごぼう	8	
●磯香あえ			淡色辛みそ	5.5	
キャベツ	45		赤色辛みそ	2.5	
きざみり	0.2		削り節・水	110	
しょうゆ	1.8				
塩	0.1				

エネルギー 639kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.8g

17 はいがパン ギョウにゅう 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		●野菜ソデー	
牛肉(ひき)	20	キャベツ	30
だいず	17	たまねぎ	10
たまねぎ	60	にんじん	5
トマト(缶)	35	にんにく	0.1
にんじん	15	米油	0.5
にんにく	0.1	塩	0.2
マカロニ(シェル)	8	こしょう	0.01
小麦粉	0.7		
トマトケチャップ	2	●ミックスフルーツ	
中濃ソース	2.5	黄桃(缶)	25
しょうゆ	1	パイナップル(缶)	20
ワイン(赤)	1	みかん(缶)	20
塩	0.7	砂糖	2
こしょう	0.02	水	20
チリパウダー	0.25		
水	10		

エネルギー 653kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.3g

20 むぎごはん ギョウにゅう 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	30	もやし	45
じゃがいも	60	こまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8
にんじん	20	からし	0.04
しらたき	20	塩	0.05
米油	0.7		
しょうゆ	5	●だいずとじゃこの炒り煮	
砂糖	2	だいず(水煮)	13
みりん	1	ちりめんじゃこ	3
塩	0.1	ごま(白)	2
水	5	米油	0.2
		しょうゆ	1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.6g

21 ロールパン ギョウにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー

●ソース焼きそば			●中華あえ		
むし中華めん	45		だいごん	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		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				
こしょう	0.02				

エネルギー 589kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.9g

22 はいがごはん ギョウにゅう 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	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	水	105
チキンブイヨン	1		

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.8g

23 むぎごはん ギョウにゅう ふくめ煮 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
うすろ卵(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 621kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.1g

24 ごはん ギョウにゅう ひじきごはんのく ししやもフライ けんちんじる

●ひじきごはんの具			●けんちん汁		
油揚げ	3		木綿豆腐	20	
凍り豆腐(細)	3		油揚げ	4	
にんじん	10		だいごん	10	
ひじき	2		にんじん	8	
ごま(白)	2		ごぼう	8	
米油	0.5		ねぎ	8	
しょうゆ	3.5		こんにゃく	5	
砂糖	1.3		ごま油	0.5	
みりん	0.5		しょうゆ	3.5	
酒	0.5		塩	0.35	
削り節・水	10		削り節・だし昆布・水	110	
●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 623kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.7g

27 むぎごはん ギョウにゅう 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

●豚肉のごまぶし	さつまじり	15
豚肉	だいごん	10
ごぼう	ねぎ	10
にんじん	淡色辛みそ	5.5
こまつな	赤色辛みそ	1.5
しょうが	削り節	1.5・水 110
つきこんにゃく	SDGs	ふりかけにも使います
ごま(白)		
しょうゆ		
砂糖	●おかかのだしふりかけ	
みりん	だしをとった後の削り節	
酒	しょうゆ	1.2
	砂糖	0.4
●さつま汁	酢	0.26
鶏肉	みりん	1.4
油揚げ	削り節	0.1

エネルギー 620kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.7g

28 ごはん ギョウにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご

●チキンライスの具		●クリームスープ	
鶏肉	30	豚肉	10
ワイン(白)	0.5	じゃがいも	20
たまねぎ	50	たまねぎ	20
にんじん	15	こまつな	9
エリンギ	5	にんじん	5
米油	0.7	米油	0.7
トマトケチャップ	20	牛乳	20
トマトピューレー	5	豆乳	20
ウスターソース	1.5	脱脂粉乳	2
塩	0.3	塩	0.3
ごしょう	0.01	ごしょう	0.01
		豚ガラスープ	10
		水	30
		●りんご	1/6個

令和7年10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



月

火

水

木

金

食事の前後の
過ごし方



教室の空気を入れかえ、机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。

食べ物の消化が十分に行われるようにするため、給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 ごはん ぎゅうにゅう
ひじきごはんのく
ししゃもフライ けんちんじる

●ひじきごはんの具	●けんちん汁
油揚げ 3	木綿豆腐 20
凍り豆腐(細) 3	油揚げ 4
にんじん 10	だいこん 10
ひじき 2	にんじん 8
ごま(白) 2	ごぼう 8
米油 0.5	ねぎ 8
しょうゆ 3.5	ごんにやく 5
砂糖 1.3	ごま油 0.5
みりん 0.5	しょうゆ 3.5
酒 0.5	塩 0.35
削り節・水 10	削り節・だし昆布・水 110

●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 623kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.7g

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

●チリコンカーン	●野菜ソテー
牛肉(ひき) 20	キャベツ 30
だいず 17	たまねぎ 10
たまねぎ 60	にんじん 5
トマト(缶) 35	にんにく 0.1
にんじん 15	米油 0.5
にんにく 0.1	塩 0.2
マカロニ(シエル) 8	こしょう 0.01
米油 0.7	●ミックスフルーツ
小麦粉 2	黄桃(缶) 25
トマトケチャップ 3	パイナップル(缶) 20
中濃ソース 2.5	みかん(缶) 20
しょうゆ 1	砂糖 2
ワイン(赤) 1	水 20
塩 0.7	
こしょう 0.02	
チリパウダー 0.25	
水 10	

エネルギー 653kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.3g

3 ごはん ぎゅうにゅう
あきあじごはんのく
きんぴら かきたまじる

●秋味ごはんの具	ごま(白) 2
さけ(フレーク) 30	ごま油 0.5
凍り豆腐(細) 3	しょうゆ 2
にんじん 10	砂糖 1
しめじ 5	酒 0.5
米油 0.5	水 3
しょうゆ 2	
砂糖 1	●かきたま汁
みりん 1	鶏卵 20
酒 1.5	絹ごし豆腐 15
塩 0.4	ねぎ 10
水 10	ごま油 9
	しょうゆ 0.8
	塩 0.7
	でんぷん 1
	削り節・だし昆布・水 110

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.0g

6 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	●月見汁
豚肉(ひき) 25	しらたま(冷) 30
乾燥大豆(粒) 3	鶏肉 10
にんじん 15	ねぎ 10
しょうが 0.5	ごま油 9
しょうゆ 4.3	にんじん 8
砂糖 1.5	しょうゆ 0.5
みりん 1	酒 1
酒 1	塩 0.75
	削り節・だし昆布・水 120
●甘酢あえ	
もやし 30	
きゅうり 10	
しょうゆ 3	
砂糖 2	

エネルギー 580kcal たんぱく質 22.8g 脂質 13.6g

7 くらパン ぎゅうにゅう
さけのクリームシチュー
ひじきサラダ

●さけのクリームシチュー	こしょう 0.02
さけ(角) 20	水 40
ワイン(白) 1	
じゃがいも 40	●ひじきサラダ
たまねぎ 40	キャベツ 30
ごま油 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 0.8	からし 0.04

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.3g

8 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 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	水 105
チキンブイヨン 1	

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.8g

9 ごはん 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	塩 0.2
米粉 0.8	
揚げ油(米油) 0.5	●豚汁
しょうが 3	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	ごま油 9
でんぷん 0.3	ねぎ 8
水 8	ごぼう 5
	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 590kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.9g

10 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

●豚肉のごままぶし	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
ごま油 9	赤色辛みそ 1.5
しょうが 1.2	削り節 1.5・水 110
つきこんやく 10	
ごま(白) 5	SDGs ふりかけにも 使います
しょうゆ 4	●おかかのだしふりかけ
砂糖 2	だしをとった後の削り節
みりん 1	しょうゆ 1.2
酒 2	砂糖 0.4
	酢 0.26
	みりん 1.4
	削り節 0.1

エネルギー 620kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.7g

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

14 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

●きのこスパゲティ	●コーンサラダ
スパゲティ 30	キャベツ 40
まぐろ油漬(フレーク) 20	スイートコーン(ホール) 15
たまねぎ 50	きゅうり 7
しめじ 10	砂糖 1.1
えのきたけ 10	酢 2.2
ごま油 9	塩 0.45
にんにく 0.2	こしょう 0.01
米油 0.7	●チーズ 15
しょうゆ 2	
塩 0.7	
黒こしょう 0.03	

21 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	塩 0.8
豚肉 20	水 80
じゃがいも 50	
たまねぎ 60	●ごますあえ
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	塩 0.1
トマトケチャップ 2	●ブルーはっこう乳 200ml
中濃ソース 3	
しょうゆ 1.5	

エネルギー 680kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.8g

15 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
うすら卵(缶) 18	ごま油 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	●のりのつくだ煮
砂糖 1.7	きざみり 1.5
みりん 1.2	しょうゆ 2.5
酒 0.8	砂糖 0.1
塩 0.15	みりん 2.5
削り節・水 30	削り節・水 15

エネルギー 621kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.1g

16 あげパン ぎゅうにゅう
やさいのスープに
みかん

●あげパン	●野菜のスープ煮
コッパン 60	豚肉 20
揚げ油(米油) 0.5	じゃがいも 50
きな粉 3	たまねぎ 40
グラニュー糖 3	キャベツ 35
砂糖 2	にんじん 20
塩 0.01	塩 0.9
	黒こしょう 0.02
	チキンブイヨン 10
	水 55
	●みかん 1個

エネルギー 597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.4g

17 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 30	もやし 45
じゃがいも 60	ごま油 9
たまねぎ 55	しょうゆ 1.8
にんじん 20	からし 0.04
しらたき 20	塩 0.05
米油 0.7	●だいずとじゃこの炒り煮
しょうゆ 5	だいず(水煮) 13
砂糖 2	ちりめんじゃこ 3
みりん 1	ごま(白) 2
塩 0.1	米油 0.2
水 5	しょうゆ 1
	砂糖 0.7
	酒 1
	水 0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.6g

20 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	●沢煮焼
まぐろ油漬(フレーク) 20	豚肉(細) 10
まぐろ水煮(フレーク) 20	だいこん 10
凍り豆腐(細) 3	ねぎ 10
にんじん 15	にんじん 8
しょうが 0.8	えのきたけ 8
しょうゆ 2	みずな 5
砂糖 1.5	しょうが 0.3
酒 1	しょうゆ 1
水 3	塩 0.7
	でんぷん 0.5
●揚げだいず	削り節・だし昆布・水 120
だいず(水煮) 35	
でんぷん 3	
揚げ油(米油) 0.1	

エネルギー 617kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.2g

22 むぎごはん ぎゅうにゅう
おやこどんのく みそじる
くろみつかん

●親子丼の具	●みそ汁
鶏卵 30	じゃがいも 20
鶏肉 20	たまねぎ 20
凍り豆腐(細) 3	ごま油 9
たまねぎ 40	淡色辛みそ 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	
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
	塩 0.01

エネルギー 593kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.9g

23 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

●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) 0.5	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	ごま油 0.2
青のり 0.2	●グレープゼリー 40
米油 0.7	
中濃ソース 5	
ウスターソース 8	
塩 0.4	
こしょう 0.02	

エネルギー 589kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.9g

24 ごはん ぎゅうにゅう
チキンライスのく
クリームスープ りんご

●チキンライスの具	●クリームスープ
鶏肉 30	豚肉 10
ワイン(白) 0.5	じゃがいも 20
たまねぎ 50	たまねぎ 20
にんじん 15	ごま油 9
エリンギ 5	にんじん 5
米油 0.7	米油 0.7
トマトケチャップ 20	牛乳 20
トマトピューレー 5	豆乳 20
ウスターソース 1.5	脱脂粉乳 2
塩 0.3	塩 0.8
こしょう 0.01	こしょう 0.01
	豚ガラスープ 10
	水 35
	●りんご 1/6個

エネルギー 644kcal たんぱく質 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
わかめスープ

●変わり五目豆	●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	しょうゆ 7
じゃがいも 50	えのきたけ 5
揚げ油(米油) 15	わかめ(生) 3
にんじん 15	にんじん 0.8
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	削り節・水 110
みりん 0.8	
水 20	

エネルギー 585kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g

28 ごはん ぎゅうにゅう
にざかな いそかあえ
じじる

●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	ごま油 8
酒 2.5	にんじん 8
水 6.5	ごぼう 8
	淡色辛みそ 5.5
●磯香あえ	赤色辛みそ 2.5
キャベツ 45	削り節・水 110
きざみのり 0.2	
しょうゆ 1.8	
塩 0.1	

エネルギー 639kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.8g

29 ごはん ぎゅうにゅう
サンマーどんのく
にらたまスープ りんご

●サンマー丼の具	●にらたまスープ
豚肉(細) 30	豚肉 10
もやし 35	鶏卵 20
たまねぎ 20	木綿豆腐 20
にんじん 10	にら 7
ごま油 6	はるさめ 2
米油 0.7	しょうゆ 1.5
しょうゆ 3.4	酒 0.3
砂糖 0.2	塩 0.7
塩 0.2	黒こしょう 0.02
こしょう 0.02	でんぷん 1
ごま油 0.3	ごま油 0.3
でんぷん 2	チキンブイヨン 15
チキンブイヨン 3	水 100
水 5	
	●りんご 1/8個

エネルギー 618kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.0g

30 ごはん ぎゅうにゅう
かつおのあんかけ おひたし
みそじる

●かつおのあんかけ	●おひたし
かつお(角) 45	キャベツ 45
凍り豆腐 5	ごま油 9
でんぷん 5	しょうゆ 1.4
揚げ油(米油) 1	塩 0.1
しょうが 1	
しょうゆ 3	●みそ汁
砂糖 2	だいこん 20
みりん 1	ねぎ 10
酒 1	にんじん 5
でんぷん 0.3	わかめ(生) 2
水 15	淡色辛みそ 5.5
	赤色辛みそ 1.5
	削り節・水 120

エネルギー 601kcal たんぱく質 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	ごま油 9
ぎょうざ 3個	しめじ 5
揚げ油(米油) 0.3	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	トウモロコシ 0.2
塩 0.25	ごま(白) 2
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	水 90
ねぎ 10	

エネルギー 624kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.8g

令和7年10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



月

火

水

木

金

食事の前後の
過ごし方



教室の空気を入れかえ、机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。

食べ物の消化が十分に行われるようにするため、給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
にくじゃが からししょうゆあえ
だいすとしゃこのいりに

●肉じゃが	30	●からししょうゆあえ	45
豚肉	30	もやし	9
じゃがいも	60	ごまつな	1.8
たまねぎ	55	しょうゆ	0.04
にんじん	20	からし	0.05
しらたき	20	塩	
米油	0.7		
しょうゆ	5	●だいすとしゃこのすり煮	13
砂糖	2	だいす(水煮)	3
みりん	1	ちりめんじゃこ	2
塩	0.1	ごま(白)	0.2
水	5	米油	0.2
		しょうゆ	1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 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
つきみじり

●肉そぼろ	25	酢	3
豚肉(ひき)	25	塩	0.1
乾燥大豆(粒)	3		
にんじん	15	●月見汁	30
しょうが	0.5	しらたま(冷)	10
しょうゆ	4.3	鶏肉	10
砂糖	1.5	ねぎ	10
みりん	1	ごまつな	9
酒	1	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
●甘酢あえ	30		
もやし	30		
きゅうり	10		
しょうゆ	3		
砂糖	2		

エネルギー 580kcal たんぱく質 22.8g 脂質 13.6g

3 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	3個	ごまつな	9
ぎょうざ	3個	しめじ	5
揚げ油(米油)		しょうが	0.3
		にんにく	0.2
		はるさめ	3
●ゆで野菜	40	ごま油	0.5
もやし	40	トウバンジャン	0.2
にんじん	5	ごま(白)	2
塩	0.25	しょうゆ	1
ごま油	0.2	淡色辛みそ	3
		酒	0.3
●タンタンスープ	10	豚ガラスープ	0.6
豚肉(ひき)	10	水	90
キャベツ	25		
にんじん	10		
ねぎ	10		

エネルギー 624kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.8g

6 くらパン ぎゅうにゅう
さけのクリームシチュー
ひじきサラダ

●さけのクリームシチュー	20	こしょう	0.02
さけ(角)	20	水	40
ワイン(白)	1		
じゃがいも	40	●ひじきサラダ	30
たまねぎ	40	キャベツ	5
ごまつな	9	スイートコーン(ホール)	2
にんにく	0.1	ひじき	1
米油	0.7	しょうゆ	2
小麦粉	2.5	ごま(白)	1
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	0.8	からし	0.04

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.3g

7 ごはん ぎゅうにゅう
いわしのかば焼き
そくせきづけ ふたじり

●いわしのかば焼き	2枚	しょうゆ	1
いわし	2枚	酢	1
でんぶ	1.6	塩	0.2
米粉	0.8		
揚げ油(米油)	0.5	●豚汁	20
しょうが	3	木綿豆腐	10
しょうゆ	2	豚肉	15
砂糖	1.4	だいこん	8
みりん	0.3	ごまつな	15
でんぶ	8	ねぎ	8
水		ごぼう	5
		にんじん	5
		淡色辛みそ	5.5
●即席漬	40	赤色辛みそ	2
キャベツ	10	削り節・水	110
きゅうり			

エネルギー 590kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.9g

8 ごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ あげだいす
さわにわん

●ツナそぼろ	20	●沢煮焼	10
まぐろ油漬(フレーク)	20	豚肉(細)	10
まぐろ水煮(フレーク)	20	だいこん	10
凍り豆腐(細)	3	ねぎ	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.8	えのきたけ	8
しょうゆ	2	みずな	5
砂糖	1.5	しょうが	0.3
酒	1	しょうゆ	1
水	3	塩	0.7
		でんぶ	0.5
		削り節・だし昆布・水	120
●揚げだいす	35		
だいす(水煮)	3		
でんぶ	3		
揚げ油(米油)	0.1		
塩			

エネルギー 617kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.2g

9 むぎごはん ぎゅうにゅう
ふたにくのごまふし さつまじり
おかかのだしふりかけ

●豚肉のごまふし	40	さつまじり	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
ごまつな	9	赤色辛みそ	1.5
しょうが	1.2	削り節	1.5・水 110
つきごんにやく	10		
ごま(白)	5	SDGs	ふりかけにも 使います
しょうゆ	4	●おかかのだしふりかけ	1.2
砂糖	2	だしをとった後の削り節	0.4
みりん	2	しょうゆ	0.26
酒	2	砂糖	1.4
		酢	0.1
		削り節	
●さつま汁	10		
鶏肉	5		
油揚げ			

エネルギー 620kcal たんぱく質 27.6g 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

●ソース焼きそば	45	●中華あえ	40
むし中華めん	20	だいこん	8
揚げ油(米油)	20	にんじん	2
豚肉	50	ごま(白)	2
キャベツ	40	しょうゆ	0.9
もやし	30	砂糖	2
たまねぎ	15	酢	0.16
にんじん	5	塩	0.2
にら	0.2	ごま油	
青のり	0.7		
米油	5	●グレープゼリー	40
中濃ソース	8		
ウスターソース	4		
塩	0.4		
こしょう	0.02		

エネルギー 589kcal たんぱく質 21.3g 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

14 ごはん ぎゅうにゅう
にざかな いそかあえ
こじる

●煮魚	60	●呉汁	10
さば	1.5	だいす	5
しょうが	3.2	油揚げ	10
しょうゆ	2.8	だいこん	10
砂糖	1.5	ねぎ	10
酢	2.5	ごまつな	8
酒	6.5	にんじん	8
水		ごぼう	8
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	2.5
		削り節・水	110
●磯香あえ	45		
キャベツ	0.2		
きざみりり	1.8		
しょうゆ	0.1		
塩			

エネルギー 639kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.8g

15 あげパン ぎゅうにゅう
やさいのスープに
みかん

●あげパン	60	●野菜のスープ煮	20
コッパン	60	豚肉	50
揚げ油(米油)	3	じゃがいも	40
きな粉	3	たまねぎ	35
グラニュー糖	2	キャベツ	20
砂糖	0.01	にんじん	0.9
塩		塩	0.02
		黒ごしょう	10
		チキンブイヨン	55
		水	
		●みかん	1個

エネルギー 597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.4g

16 ごはん ぎゅうにゅう
サンマーどんのく
にらたまスープ りんご

●サンマー丼の具	30	●にらたまスープ	10
豚肉(細)	35	豚肉	20
もやし	20	鶏卵	20
たまねぎ	10	木綿豆腐	7
にんじん	6	にら	1.5
ごまつな	0.7	はるさめ	2
米油	3.4	しょうゆ	0.3
しょうゆ	0.2	酒	0.7
砂糖	0.2	塩	0.02
塩	0.02	黒ごしょう	1
こしょう	0.3	でんぶ	0.3
ごま油	2	ごま油	15
でんぶ	3	チキンブイヨン	100
チキンブイヨン	5	水	
		●りんご	1/8個

エネルギー 618kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.0g

17 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	20	塩	0.8
豚肉	50	水	80
じゃがいも	60		
たまねぎ	20	●ごますあえ	20
にんじん	0.2	きゅうり	3
しょうが	0.1	切干しだいこん	3
にんにく	0.7	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	塩	0.1
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3	●ブルーはっこう乳	200ml
しょうゆ	1.5		

エネルギー 680kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.8g

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

●きのこスパゲティ	30	●コーンサラダ	40
スパゲティ	20	キャベツ	15
まぐろ油漬(フレーク)	50	スイートコーン(ホール)	7
たまねぎ	10	きゅうり	1.1
しめじ	10	砂糖	2.2
えのきたけ	9	酢	0.45
ごまつな	0.2	塩	0.01
にんにく	0.7	こしょう	
米油	2	●チーズ	15
しょうゆ	0.7		
塩	0.03		
黒ごしょう			

エネルギー 594kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.0g

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

●かつおのあんかけ	45	●おひたし	45
かつお(角)	5	キャベツ	9
凍り豆腐	5	ごまつな	1.4
でんぶ	5	しょうゆ	0.1
揚げ油(米油)	1		
しょうが	3	●みそ汁	20
しょうゆ	2	だいこん	10
砂糖	1	ねぎ	5
みりん	1	にんじん	2
酒	0.3	わかめ(生)	5.5
でんぶ	15	淡色辛みそ	1.5
水		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.5g

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

エネルギー 621kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.1g

23 ごはん ぎゅうにゅう
あきあじごはんのく
きんぴら かきたまじり

●秋味ごはんの具	30	●きんぴら	20
さけ(フレーク)	3	ごぼう	15
凍り豆腐(細)	10	にんじん	1
にんじん	5		
しょうゆ	0.5	●かきたま汁	20
米油	2	鶏卵	15
しょうゆ	1	絹ごし豆腐	10
砂糖	1	ねぎ	9
みりん	1.5	ごまつな	0.8
酒	0.4	しょうゆ	0.7
塩	10	塩	1
水		でんぶ	110
		削り節・だし昆布・水	

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.0g

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

●変わり五目豆	17	●わかめスープ	20
だいず	15	木綿豆腐	20
豚肉	3	たまねぎ	7
凍り豆腐	50	にんじん	5
じゃがいも	15	えのきたけ	3
揚げ油(米油)	8	わかめ(生)	0.8
にんじん	15	しょうゆ	0.7
ピーマン	10	塩	0.02
ごんにやく	0.5	こしょう	0.3
米油	5	ごま油	10
しょうゆ	2	チキンブイヨン	110
砂糖	0.8	削り節・水	
みりん	20		
水			

エネルギー 585kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g

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

●タッカルビ	30	●はるさめスープ	20
鶏肉	40	木綿豆腐	10
さつまじり	40	豚肉	10
たまねぎ	40	ねぎ	3
キャベツ	0.5	にら	3
しょうが	0.2	はるさめ	1
にんにく	0.7	しょうゆ	0.3
米油	4.3	塩	0.02
しょうゆ	1	こしょう	0.3
砂糖	0.1	ごま油	15
塩	1.5	チキンブイヨン	105
コチジャン	0.3	水	
ごま油			
チキンブイヨン			

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.8g

28 むぎごはん ぎゅうにゅう
おやこどんのく みそしる
くらみつかん

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	30	じゃがいも	20
鶏肉	20	たまねぎ	20
凍り豆腐(細)	3	こまつな	9
たまねぎ	40	淡色辛みそ	5.5
にんじん	10	赤色辛みそ	1.5
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	
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
		塩	0.01