

令和7年11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

係や当番に進んで協力 … 楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

好き嫌いをなく食べることの大切さ … 好き嫌いをしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる

給食費に関するご案内

11月期の口座振替は12月1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

食の安全を考えるシンポジウム
もっと知りたい!
缶詰・びん詰・
レトルト食品

詳しくはこちら

港南公会堂
11.15(土)10:00

問い合わせ 横浜市医療局食品衛生課

広告

4 ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに いそかあえ
すましじる

●さばのみそ煮		●磯香あえ	
さば	60	キャベツ	50
しょうが	1.2	きざみのり	0.3
しょうゆ	1	しょうゆ	2
砂糖	3.5	塩	0.1
淡色辛みそ	3		
赤色辛みそ	2	●すまし汁	
みりん	1.8	絹ごし豆腐	15
酒	1	ねぎ	10
水	10	ごまつな	9
		えのきだけ	5
		しょうゆ	0.4
		塩	0.8
		削り節・だし昆布・水	125

エネルギー 585kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.5g

5 むぎごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ みそじる
だいがくいも

●ツナそぼろ		ごまつな	9
まぐろ油漬(フレーク)	30	淡色辛みそ	5.5
まぐろ水煮(フレーク)	10	赤色辛みそ	1.5
凍り豆腐(細)	3	削り節・水	110
にんじん	10		
しょうが	0.4	●大学いも	60
しょうゆ	1.8	さつまいも	
砂糖	0.9	揚げ油(米油)	0.5
みりん	1	ごま(黒)	0.6
酒	0.9	しょうゆ	6
		砂糖	6
		水	6
●みそ汁			
油揚げ	5		
だいこん	25		
ねぎ	10		

エネルギー 688kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.7g

6 しょうパン ぎゅうにゅう
チリコンカーン
じゃがいものソテー みかん

●チリコンカーン		ごしょう	0.02
豚肉(ひき)	25	チリパウダー	0.2
だいす	17	水	12
たまねぎ	50		
トマト(缶)	30	●じゃがいものソテー	
にんじん	15	じゃがいも	40
にんにく	0.3	しらたき	20
マカロニ(シエル)	8	米油	0.5
米油	0.7	しょうゆ	0.3
小麦粉	1.5	塩	0.25
トマトケチャップ	5	ごしょう	0.01
中濃ソース	2	●みかん	1個
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.4		

エネルギー 591kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.1g

7 ごはん ぎゅうにゅう
なまあげのそぼろに
からししょうゆあえ

●生揚げのそぼろ煮		でんぶん	1.2
生揚げ	60	削り節・水	20
しょうゆ	4		
砂糖	3	●からししょうゆあえ	
水	10	もやし	45
豚肉(ひき)	15	にんじん	5
じゃがいも	45	しょうゆ	1.2
たまねぎ	50	塩	0.15
にんじん	15	からし	0.08
ごまつな	9		
しょうが	0.3		
米油	0.7		
しょうゆ	4		
みりん	1		

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.0g

10 むぎごはん ぎゅうにゅう
ひじきごはんのく
さかなのからあげ こじる

●ひじきごはんの具		米粉	1
油揚げ	5	揚げ油(米油)	0.1
凍り豆腐(細)	3	塩	
にんじん	10		
ひじき	2	●呉汁	
ごま(白)	2	だいす	10
米油	0.5	油揚げ	5
しょうゆ	3.5	だいこん	20
砂糖	1.3	ねぎ	10
みりん	0.5	ごぼう	8
削り節・水	10	にんじん	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
●魚のから揚げ		削り節・水	110
スメルト	45		
でんぶん	2		

エネルギー 637kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.0g

11 はいがパン ぎゅうにゅう
とりにくのトマトシチュー
キャベツサラダ ミックスフルーツ

●鶏肉のトマトシチュー		●キャベツサラダ	
鶏肉	35	キャベツ	50
ワイン(白)	0.5	砂糖	0.6
じゃがいも	50	酢	1.5
たまねぎ	55	塩	0.4
トマト(缶)	20	黒ごしょう	0.01
にんじん	15		
にんにく	0.3	●ミックスフルーツ	
米油	0.7	パイナップル(缶)	25
トマトケチャップ	8	黄桃(缶)	25
中濃ソース	3	ぶどう(缶)	10
塩	0.7	砂糖	2
ごしょう	0.03	水	20
水	35		

エネルギー 596kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.6g

12 むぎごはん ぎゅうにゅう
かつおのごまみそあえ
けんちん汁

●かつおのごまみそあえ		●けんちん汁	
かつお(角)	45	木綿豆腐	20
凍り豆腐	5	さといも	15
でんぶん	6	だいこん	20
揚げ油(米油)		ねぎ	10
ごま(白)	3	ごまつな	9
しょうが	0.9	にんじん	8
しょうゆ	1.7	ごぼう	8
砂糖	1.5	こんにゃく	8
甘みそ	6	ごま油	0.5
酒	1	しょうゆ	3.6
水	18	塩	0.5
		だし昆布・水	120

エネルギー 648kcal たんぱく質 29.3g 脂質 22.4g

13 むぎごはん ぎゅうにゅう
おやこどんのく みそじる
かき

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	45	じゃがいも	20
鶏肉	20	キャベツ	20
凍り豆腐(細)	3	ごまつな	9
たまねぎ	45	淡色辛みそ	5.5
にんじん	8	赤色辛みそ	1.5
しょうゆ	3.3	削り節・水	110
砂糖	1.4		
みりん	1	●かき	1/6個
酒	1		
塩	0.25		
削り節・水	7		

エネルギー 600kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.0g

14 ロールパン ぎゅうにゅう
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	
豚肉	20	木綿豆腐	20
だいす	17	たまねぎ	25
凍り豆腐	3	にんじん	7
じゃがいも	45	わかめ(生)	3
揚げ油(米油)		しょうゆ	1
にんじん	15	塩	0.6
ピーマン	5	ごしょう	0.02
こんにゃく	10	ごま油	0.3
米油	0.5	削り節・水	120
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1		
水	25		

エネルギー 588kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25.3g

17 ごはん ぎゅうにゅう
かわりきんぴら つみれじる
ごまじお

●変わりきんぴら		淡色辛みそ	0.2
さつま揚げ	15	酒	0.2
豚肉	15	でんぶん	0.38
じゃがいも	25	木綿豆腐	15
にんじん	8	だいこん	20
ごぼう	8	にんじん	8
つきこんにゃく	5	ねぎ	8
米油	0.7	わかめ(生)	2
しょうゆ	3	淡色辛みそ	5
砂糖	1.3	赤色辛みそ	1.5
酒	0.4	削り節・水	120
水	5		
●つみれ汁		●ごま塩	
生つみれ	15	ごま(黒)	2
しょうが	0.5	塩	0.15

エネルギー 586kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.1g

18 くらパン ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
やさいソテー りんご

●マカロニのクリーム煮		ごしょう	0.02
マカロニ	20	水	25
鶏肉	20		
たまねぎ	45	●野菜ソテー	
にんじん	15	キャベツ	30
ほうれんそう	8	たまねぎ	15
米油	0.7	スイートコーン(ホール)	15
小麦粉	2	にんにく	0.1
マーガリン	2	米油	0.5
牛乳	25	塩	0.25
豆乳	25	黒ごしょう	0.01
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	1	●りんご	1/6個
塩	0.8		

エネルギー 608kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.9g

19 はいがごはん
チキンカレー ごますあえ
ブルーはっこうにゅう

●チキンカレー		しょうゆ	2.5
鶏肉	25	塩	0.8
じゃがいも	50	水	65
たまねぎ	60		
にんじん	20	●ごますあえ	
トマト(缶)	10	だいこん	40
しょうが	0.2	にんじん	4
にんにく	0.1	ごま(白)	3
米油	0.7	しょうゆ	1.8
小麦粉	8	砂糖	1.2
マーガリン	7	塩	1.4
カレー粉	1	塩	0.15
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2	●ブルーはっこう乳	
ウスターソース	0.5	200ml	

エネルギー 691kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.2g

20 ごはん ぎゅうにゅう
はるまき ちゅうかあえ
タンタンスープ

●春巻		にんじん	10
春巻	60	ねぎ	10
揚げ油(米油)		ごまつな	9
		しめじ	5
		しょうが	0.3
		にんにく	0.2
		はるまき	3
		ごま油	0.5
		トウバンジャン	0.2
		ごま(白)	2
		しょうゆ	1
		淡色辛みそ	3
		酒	0.3
		塩	0.6
		水	80
●タンタンスープ			
豚肉(ひき)	10	豚ガラスープ	20
キャベツ	25	水	

エネルギー 629kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.4g

21 むぎごはん ぎゅうにゅう
とりごぼろごはんのく
はまっ子キャベツナ みそじる

●鶏ごぼろごはんの具		にんじん	7
鶏肉	15	ごまつな	5
油揚げ	3	ごま油	0.5
凍り豆腐(細)	2	しょうゆ	1.5
ごぼう	15	砂糖	0.2
にんじん	10	みりん	0.5
ごま(白)	2	酒	0.7
米油	0.5	塩	0.05
しょうゆ	2		
砂糖	1.1	●みそ汁	
酒	1	油揚げ	4
塩	0.15	さつまいも	20
水	5	たまねぎ	15
		淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	2
		かたくいし・水	110
●はまっ子キャベツナ			
まぐろ油漬(フレーク)	9		
★キャベツ(横浜)	30		

エネルギー 585kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.3g

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

イラスト：バランスイナ

25 ぶどうパン ぎゅうにゅう
ツナとごまつなのスパゲティ
ホットマリネ チーズ

●ツナとごまつなのスパゲティ		●ホットマリネ	
スパゲティ	35	キャベツ	30
まぐろ油漬(フレーク)	30	にんじん	8
たまねぎ	40	米油	0.5
ごまつな	13	砂糖	0.4
しめじ	5	酢	1
にんにく	0.5	塩	0.25
オリーブ油	0.7	黒ごしょう	0.01
しょうゆ	2		
塩	0.7	●チーズ	15
黒ごしょう	0.02		

エネルギー 621kcal たんぱく質 27.3g 脂質 23.7g

26 ごはん ぎゅうにゅう
はくさいのちゅうかいため
ちゅうかスープ オレンジゼリー

●はくさいの中炒め		木綿豆腐	20
牛肉	40	豚肉	5
酒	0.5	にんじん	10
はくさい	45	ごまつな	9
にんじん	10	えのきだけ	7
ねぎ	10	しょうゆ	1
はるまき	4	酒	0.5
ごま油	0.5	塩	0.8
しょうゆ	2	ごしょう	0.02
塩	0.4	ごま油	0.2
黒ごしょう	0.01	でんぶん	1
でんぶん	0.4	豚ガラスープ	15
水	1	水	95
●中華スープ		●オレンジゼリー	
鶏卵	25		40

エネルギー 652kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.3g

27 ごはん ぎゅうにゅう
あきあじごはんのく
あげだいす さわにわん

●秋味ごはんの具		でんぶん	3
さけ(フレーク)	30	揚げ油(米油)	
にんじん	10	塩	0.15
ごぼう	10		
しめじ	5	●沢煮焼	
米油	0.5	豚肉(細)	10
しょうゆ	2	だいこん	15
砂糖	1	にんじん	10
みりん	1	ねぎ	8
酒	1.5	みずな	4
塩	0.4	しょうが	0.3
水	10	しょうゆ	1.5
		塩	0.65
		でんぶん	0.5
		削り節・だし昆布・水	120
●揚げだいす			
だいす(水煮)	35		

エネルギー 592kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.3g

28 むぎごはん ぎゅうにゅう
にくそぼろ ごまじょうゆあえ
のっぺいじる

●肉そぼろ		しょうゆ	1.2
豚肉(ひき)	35	塩	0.2
乾燥大豆(粒)	3.5		
にんじん	15	●のっぺい汁	
しょうが	0.5	鶏肉	10
しょうゆ	5	さといも	15
砂糖	1.8	だいこん	20
みりん	1	ねぎ	10
酒	1	にんじん	8
		しょうゆ	3
●ごまじょうゆあえ		塩	0.4
もやし	45	でんぶん	1
ごまつな	9	削り節・水	110
ごま(白)	3		

エネルギー 601kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.6g

係や当番に進んで協力
しましょう

給食当番

- 身支度を整えて、丁寧に盛り付けましょう。
- サンプルの量を確認して盛り付けましょう。

給食当番以外のひと

- 教室の空気入れ替えや机の上を片付けて環境を整えましょう。
- 石けんで手を洗い、静かに待ちましょう。

参考：給食指導の手引(横浜市教育委員会)

11月は、
地産地消月間です

地産地消とは、「その土地でとれたものをその土地で消費すること」をいいます。

横浜市では、学校給食への市内農産物の供給をすすめ、食育を推進しています。

今月は、「はまっ子キャベツ」に市内産のキャベツを使用します。

11月からあたたかく仕上げて提供する野菜献立が増えていきます。

©Expo 2027

GREEN
×
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN

公式マスコット
キャラクター
トウナウトウ

2027年国際園芸博覧会
2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

2027年、世界中の花と緑に触れたり、遊びを通じて自然の大切さを学ぼう!

詳細はこちら

令和7年11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

係や当番に進んで協力 … 楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

好き嫌いをなく食べることの大切さ … 好き嫌いをしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる

給食費に関するご案内

11月期の口座振替は12月1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

食の安全を考えるシンポジウム
もっと知りたい!
缶詰・びん詰・
レトルト食品
詳しくはこちら
港南公会堂
11.15(土)10:00
問い合わせ 横浜市医療局食品衛生課

4	むぎごはん ツナそぼろ だいごいも	ぎゅうにゅう みそしる だいごいも
●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)	30
	まぐろ水漬(フレーク)	10
	凍り豆腐(細)	3
	にんじん	10
	しょうが	0.4
	しょうゆ	1.8
	砂糖	0.9
	みりん	1
	酒	0.9
●みそ汁	油揚げ	5
	だいご	25
	ねぎ	10

5	ロールパン かわりごもくまめ わかめスープ	ぎゅうにゅう みそしる わかめスープ
●変わり五目豆	豚肉	20
	だいず	17
	凍り豆腐	3
	じゃがいも	45
	揚げ油(米油)	15
	にんじん	15
	ピーマン	5
	こんにゃく	10
	米油	0.5
	しょうゆ	5.5
	砂糖	2
	みりん	1
	水	25

6	ごはん さばのみそに すましじり	ぎゅうにゅう いそかあえ すましじり
●さばのみそ煮	さば	60
	しょうが	1.2
	しょうゆ	1
	砂糖	3.5
	淡色辛みそ	3
	赤色辛みそ	2
	みりん	1.8
	酒	1
	水	10
●磯香あえ	キャベツ	50
	きざみのり	0.3
	しょうゆ	2
	塩	0.1
●すまし汁	絹ごし豆腐	15
	ねぎ	10
	ごま油	9
	えのきだけ	5
	しょうゆ	0.4
	塩	0.8
	削り節・水	125

7	むぎごはん おやこどんのく かき	ぎゅうにゅう みそしる かき
●親子丼の具	鶏卵	45
	鶏肉	20
	凍り豆腐(細)	3
	たまねぎ	45
	にんじん	8
	しょうゆ	3.3
	砂糖	1.4
	みりん	1
	酒	1
	塩	0.25
	削り節・水	7
●みそ汁	じゃがいも	20
	キャベツ	20
	ごま油	9
	淡色辛みそ	5.5
	赤色辛みそ	1.5
	削り節・水	110
●かき		1/6個

10	ごはん なまあげのそぼろに からししょうゆあえ	ぎゅうにゅう みそしる からししょうゆあえ
●生揚げのそぼろ煮	生揚げ	60
	しょうゆ	4
	砂糖	3
	水	10
	豚肉(ひき)	15
	じゃがいも	45
	たまねぎ	50
	にんじん	15
	ごま油	9
	しょうが	0.3
	米油	0.7
	しょうゆ	4
	みりん	1
●でんぶん	削り節・水	20
●からししょうゆあえ	もやし	45
	にんじん	5
	しょうゆ	1.2
	塩	0.15
	からし	0.08

11	ぶどうパン ツナとごまのスパゲティ ホットマリネ	ぎゅうにゅう みそしる ホットマリネ
●ツナとごまのスパゲティ	スパゲティ	35
	まぐろ油漬(フレーク)	30
	たまねぎ	40
	ごま油	13
	しめじ	5
	にんにく	0.5
	オリーブ油	0.7
	しょうゆ	2
	塩	0.7
●ホットマリネ	キャベツ	30
	にんじん	8
	米油	0.5
	砂糖	0.4
	酢	1
	塩	0.25
	黒こしょう	0.01
●チーズ		15

12	むぎごはん にくそぼろ のつべいじり	ぎゅうにゅう みそしる のつべいじり
●肉そぼろ	豚肉(ひき)	35
	乾燥大豆(粒)	3.5
	にんじん	15
	しょうが	0.5
	しょうゆ	5
	砂糖	1.8
	みりん	1
	酒	1
●ごましょうゆあえ	もやし	45
	ごま油	9
	ごま(白)	3
●しょうゆ		1.2
	塩	0.2
●のつべい汁	鶏肉	10
	さといも	15
	だいご	20
	ねぎ	10
	にんじん	8
	しょうゆ	3
	塩	0.4
	でんぶん	1
	削り節・水	110

13	ごはん はくさいのちゅうかいため ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう みそしる オレンジゼリー
●はくさいの中華炒め	牛肉	40
	酒	0.5
	はくさい	45
	にんじん	10
	ねぎ	10
	しょうゆ	7
	えのきだけ	1
	酒	0.5
	ごま油	0.8
	しょうゆ	0.02
	ごま油	0.2
	でんぶん	1
	豚ガラスープ	15
	水	95
●中華スープ	鶏卵	25
●オレンジゼリー		40

14	ごはん あきあじごはんのく あげだいず	ぎゅうにゅう みそしる さわにわん
●秋味ごはんの具	さけ(フレーク)	30
	にんじん	10
	ごぼう	10
	しめじ	5
	米油	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖	1
	みりん	1
	酒	1.5
	塩	0.4
	水	10
●揚げだいず	だいず(水煮)	35
●でんぶん	揚げ油(米油)	0.15
●漬物	豚肉(細)	10
	だいご	15
	にんじん	10
	ねぎ	8
	みずな	4
	しょうが	0.3
	しょうゆ	1.5
	塩	0.65
	でんぶん	0.5
	削り節・だし昆布・水	120

17	はいがごはん チキンカレー ブルーはっこうにゅう	ぎゅうにゅう みそしる ブルーはっこうにゅう
●チキンカレー	鶏肉	25
	じゃがいも	50
	たまねぎ	60
	にんじん	20
	トマト(缶)	10
	しょうが	0.2
	にんにく	0.1
	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
	ウスターソース	0.5
●ごま酢あえ	だいご	40
	にんじん	4
	ごま(白)	3
	しょうゆ	1.8
	砂糖	1.2
	酢	1.4
	塩	0.15
●ブルーはっこう乳		200ml

18	ごはん はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう みそしる タンタンスープ
●春巻	春巻	60
	揚げ油(米油)	10
●中華あえ	もやし	40
	にんじん	5
	しょうゆ	1.5
	砂糖	0.7
	酢	1.3
	塩	0.1
	ごま油	0.2
●タンタンスープ	豚肉(ひき)	10
	キャベツ	25
	水	80
●にんじん		10
	ねぎ	10
	ごま油	9
	しめじ	5
	しょうが	0.3
	にんにく	0.2
	はるまき	3
	ごま油	0.5
	トウバンジャン	0.2
	ごま(白)	2
	しょうゆ	1
	淡色辛みそ	3
	酒	0.3
	塩	0.6
	豚ガラスープ	20

19	むぎごはん とりごぼろごはんのく はまっ子キャベツ	ぎゅうにゅう みそしる はまっ子キャベツ
●鶏ごぼろごはんの具	鶏肉	15
	油揚げ	3
	凍り豆腐(細)	2
	ごぼう	15
	にんじん	10
	ごま(白)	2
	米油	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖	1.1
	酒	1
	塩	0.15
	水	5
●はまっ子キャベツ	まぐろ油漬(フレーク)	9
	★キャベツ(横浜)	30
●にんじん		7
	ごま油	5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	1.5
	砂糖	0.2
	みりん	0.5
	酒	0.7
	塩	0.05
●みそ汁	油揚げ	4
	さつまいも	20
	たまねぎ	15
	淡色辛みそ	5
	赤色辛みそ	2
	かたくちわし・水	110

20	くろパン マカロニのクリームに やさいソテー	ぎゅうにゅう みそしる りんご
●マカロニのクリーム煮	マカロニ	20
	鶏肉	20
	たまねぎ	45
	にんじん	15
	ほうれんそう	8
	米油	0.7
	小麦粉	2
	マーガリン	2
	牛乳	25
	豆乳	25
	脱脂粉乳	4
	粉チーズ	1
	塩	0.8
●野菜ソテー	キャベツ	30
	たまねぎ	15
	スイートコーン(ホール)	15
	にんにく	0.1
	米油	0.5
	塩	0.25
	黒こしょう	0.01
●りんご		1/6個

21	むぎごはん かつおのごまみそあえ けんちんじり	ぎゅうにゅう みそしる けんちんじり
●かつおのごまみそあえ	かつお(角)	45
	凍り豆腐	5
	でんぶん	6
	揚げ油(米油)	3
	ごま(白)	3
	しょうが	0.9
	しょうゆ	1.7
	砂糖	1.5
	甘みそ	6
	酒	1
	水	18
●けんちん汁	木綿豆腐	20
	さといも	15
	だいご	20
	ごま油	10
	ごま(白)	9
	にんじん	8
	ごぼう	8
	こんにゃく	8
	ごま油	0.5
	しょうゆ	3.6
	塩	0.5
	だし昆布・水	120

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

25	むぎごはん ひじきごはんのく さかなのからあげ	ぎゅうにゅう みそしる さかなのからあげ
●ひじきごはんの具	油揚げ	5
	凍り豆腐(細)	3
	にんじん	10
	ひじき	2
	ごま(白)	2
	米油	0.5
	しょうゆ	3.5
	砂糖	1.3
	みりん	0.5
	削り節・水	10
●呉汁	だいご	10
	油揚げ	5
	だいご	20
	ねぎ	10
	ごぼう	8
	にんじん	5
	淡色辛みそ	6
	赤色辛みそ	2
	削り節・水	110
●魚のから揚げ	スマルト	45
	でんぶん	2

26	はいがパン とりにくのトマトシチュー キャベツサラダ	ぎゅうにゅう みそしる キャベツサラダ
●鶏肉のトマトシチュー	鶏肉	35
	ワイン(白)	0.5
	じゃがいも	50
	たまねぎ	55
	トマト(缶)	20
	にんじん	15
	にんにく	0.3
	米油	0.7
	トマトケチャップ	8
	中濃ソース	3
	塩	0.7
	こしょう	0.03
	水	35
●キャベツサラダ	キャベツ	50
	砂糖	0.6
	酢	1.5
	塩	0.4
	黒こしょう	0.01
●ミックスフルーツ	パイナップル	25
	黄桃(缶)	25
	ぶどう(缶)	10
	砂糖	2
	水	20

27	ごはん かわりきんぴら ごましお	ぎゅうにゅう みそしる ごましお
●変わりきんぴら	さつまいも	15
	酒	15
	じゃがいも	25
	にんじん	8
	ごぼう	8
	つきこんにゃく	5
	米油	0.7
	しょうゆ	3
	砂糖	1.3
	酒	0.4
	水	5
●淡色辛みそ		0.2
●でんぶん		0.38
●木綿豆腐		15
●だいご		20
●にんじん		8
●ねぎ		8
●わかめ(生)		2
●淡色辛みそ		5
●赤色辛みそ		1.5
●削り節・水		120
●ごま塩		2
●ごま(黒)		0.15
●生つまみ		15
●しょうが		0.5

28	しょうパン チリコンカーン じゃがいものソテー	ぎゅうにゅう みそしる じゃがいものソテー
●チリコンカーン	豚肉(ひき)	25
	だいご	17
	たまねぎ	50
	トマト(缶)	30
	にんじん	15
	にんにく	0.3
	マカロニ(シェル)	8
	米油	0.7
	小麦粉	1.5
	トマトケチャップ	5
	中濃ソース	2
	しょうゆ	1
	ワイン(赤)	0.5
	塩	0.4
●じゃがいものソテー	じゃがいも	40
	しらたき	20
	米油	0.5
	しょうゆ	0.3
	塩	0.25
	こしょう	0.01
●みかん		1個

係や当番に進んで協力
しよう
給食当番
●身支度を整えて、丁寧に盛り付けましょう。
●サンプルの量を確認して盛り付けましょう。
給食当番以外のひと
●教室の空気入れ替えや机の上を片付けて環境を整えましょう。
●石けんで手を洗い、静かに待ちましょう。
参考：給食指導の手引(横浜市教育委員会)

11月は、
地産地消月間です
地産地消とは、「その土地でとれたものをその土地で消費すること」をいいます。
横浜市では、学校給食への市内農産物の供給をすすめ、食育を推進しています。
今月は、「はまっ子キャベツ」に市内産のキャベツを使用します。
11月からあたたかく仕上げて提供する野菜献立が増えていきます。

©Expo 2027
公式マスコット
キャラクター
トウナウトウ
GREEN
X
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN
2027年国際園芸博覧会
2027年3月～9月 横浜・上瀬谷
2027年、世界中の花と緑に触れたり、遊びを通じて自然の大切さを学ぼう!

令和7年11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

係や当番に進んで協力 … 楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

好き嫌いなく食べることの大切さ … 好き嫌いをしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる

給食費に関するご案内

11月期の口座振替は12月1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

食の安全を考えるシンポジウム
もっと知りたい!
缶詰・びん詰・
レトルト食品
詳しくはこちら
港南公会堂
11.15(土)10:00
問い合わせ 横浜市医療局食品衛生課

4	むぎごはん ひじきごはんのぐ さかなのからあげ	ぎゅうにゅう こじる
●ひじきごはんの具	米粉 1 揚げ油(米油) 0.1	
油揚げ 5		
凍り豆腐(細) 3		
にんじん 10		
ひじき 2	●呉汁	
ごま(白) 2	だいず 10	
米油 0.5	油揚げ 5	
しょうゆ 3.5	だいこん 20	
砂糖 1.3	ねぎ 10	
みりん 0.5	ごぼう 8	
削り節・水 10	にんじん 5	
	淡色辛みそ 6	
●魚のから揚げ	赤色辛みそ 2	
スマルト 45	削り節・水 110	
でんぶ 2		

5	むぎごはん にくそぼろ しょうゆ	ぎゅうにゅう こまじょうゆあえ のっぺい汁
●肉そぼろ	しょうゆ 1.2 塩 0.2	
豚肉(ひき) 35		
乾燥大豆(粒) 3.5	●のっぺい汁	
にんじん 15	鶏肉 10	
しょうが 0.5	さといも 15	
しょうゆ 5	だいこん 20	
砂糖 1.8	ねぎ 10	
みりん 1	にんじん 8	
酒 1	しょうゆ 3	
	塩 0.4	
●こまじょうゆあえ	でんぶ 1	
もやし 45	削り節・水 110	
こまつな 9		
ごま(白) 3		

6	ごはん あきあじごはんのぐ あげだいず	ぎゅうにゅう さわにわん
●秋味ごはんの具	でんぶ 3 揚げ油(米油) 0.15	
さけ(フレーク) 30		
にんじん 10		
ごぼう 10	●沢煮焼	
しめじ 5	豚肉(細) 10	
米油 0.5	だいこん 15	
しょうゆ 2	にんじん 10	
砂糖 1	ねぎ 8	
みりん 1	みずな 4	
酒 1.5	しょうが 0.3	
塩 0.4	しょうゆ 1.5	
水 10	塩 0.65	
	でんぶ 0.5	
●揚げだいず	削り節・だし昆布・水 120	
だいず(水煮) 35		

7	はいがパン とりにくのトマトシチュー	ぎゅうにゅう キャベツサラダ ミックスフルーツ
●鶏肉のトマトシチュー	●キャベツサラダ	
鶏肉 35	キャベツ 50	
ワイン(白) 0.5	砂糖 0.6	
じゃがいも 50	酢 1.5	
たまねぎ 55	塩 0.4	
トマト(缶) 20	黒こしょう 0.01	
にんじん 15		
にんにく 0.3	●ミックスフルーツ	
米油 0.7	パイン(缶) 25	
トマトケチャップ 8	黄桃(缶) 25	
中濃ソース 3	ぶどう(缶) 10	
塩 0.7	砂糖 2	
こしょう 0.03	水 20	
水 35		

10	ごはん　ぎゅうにゅう かわりきんぴら　つまれじる こまじお	
●変わりきんぴら		
さつま揚げ	15	淡色辛みそ 0.2
豚肉	15	酒 0.2
じゃがいも	25	でんぶ 0.38
にんじん	8	木綿豆腐 15
ごぼう	8	だいこん 20
つきこんにゃく	5	にんじん 8
米油	0.7	ねぎ 8
しょうゆ	3	わかめ(生) 2
砂糖	1.3	淡色辛みそ 5
酒	0.4	赤色辛みそ 1.5
水	5	削り節・水 120
●つまれ汁		
生つまれ	15	●こま塩 2
しょうが	0.5	こま(黒) 0.15
塩		
エネルギー 586kcal　たんぱく質 23.2g　脂質 15.1g		

11	ごはん きゅうにゅう はくさいのちゅうかいため ちゅうかスープ オレンジゼリー	
●はくさいの中華炒め	木綿豆腐	20
牛肉	豚肉	5
酒	にんじん	10
はくさい	ごまつな	9
にんじん	えのきたけ	7
ねぎ	しょうゆ	1
はるさめ	しょうゆ	0.5
ごま油	塩	0.8
しょうゆ	ごしょう	0.02
塩	ごま油	0.2
黒ごしょう	でんぶん	1
でんぶん	豚ガラスープ	15
水	水	95
●中華スープ		
鶏卵	25	●オレンジゼリー
		40
エネルギー 652kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.3g		

12	くろパン　ぎゅうにゅう マカロニのクリームに やさいソテー　りんご		
●マカロニのクリーム煮	ごしょう	0.02	
マカロニ	水	25	
鶏肉			
たまねぎ			
にんじん	●野菜ソテー		
ほうれんそう	キャベツ	30	
米油	たまねぎ	15	
小麦粉	スイートコーン(ホール)	15	
マーガリン	にんにく	0.1	
牛乳	米油	0.5	
豆乳	塩	0.25	
脱脂粉乳	黒こしょう	0.01	
粉チーズ	●りんご	1/6個	
塩			
エネルギー　608kcal　たんぱく質　26.9g　脂質　18.9g			

13	むぎごはん ぎゅうにゅう	
	かつおのごまみそあえ	
けんちんじる		
●かつおのごまみそあえ		
かつお(角)	45	
凍り豆腐	5	
でんぶん	6	
揚げ油(米油)		
ごま(白)	3	
しょうが	0.9	
しょうゆ	1.7	
砂糖	1.5	
甘みそ	6	
酒	1	
水	18	
●けんちん汁		
木綿豆腐	20	
さといも	15	
だいこん	20	
ねぎ	10	
ごまつな		
にんじん		
ごぼう		
こんにゃく		
ごま油		0.5
しょうゆ		3.6
塩		0.5
だし昆布・水		120

エネルギー	648 kcal	たんぱく質	29.3 g	脂質	22.4 g
-------	----------	-------	--------	----	--------

14	ごはん　ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに からししょうゆあえ	
●生揚げのそぼろ煮	でんぶん	1.2
生揚げ	削り節・水	20
しょうゆ		
砂糖	●からししょうゆあえ	
水	もやし	45
豚肉(ひき)	にんじん	5
じゃがいも	しょうゆ	1.2
たまねぎ	塩	0.15
にんじん	からし	0.08
ごまつな		
しょうが		
米油		
しょうゆ		
みりん		
エネルギー　604 kcal　たんぱく質　24.0 g　脂質　18.0 g		

17

ぶどうパン きゅうにゅう ツナとごまつなスパゲティ ホットマリネ チーズ

●ツナとごまつなスパゲティ	
スパゲティ	35
まぐろ油漬(フレーク)	30
たまねぎ	40
ごまつな	13
しめじ	5
にんにく	0.5
オリーブ油	0.7
しょうゆ	2
塩	0.7
黒こしょう	0.02

●ホットマリネ	
キャベツ	30
にんじん	8
米油	0.5
砂糖	0.4
酢	1
塩	0.25
黒こしょう	0.01
●チーズ	15

エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 23.7g

18	はいがごはん チキンカレー ごますあえ ブルーはっこうにゅう		
●チキンカレー			
鶏肉	25	しょうゆ	2.5
じゃがいも	50	塩	0.8
たまねぎ	60	水	65
にんじん	20	●ごますあえ	
トマト(缶)	10	だいこん	40
しょうが	0.2	にんじん	4
にんにく	0.1	ごま(白)	3
米油	0.7	しょうゆ	1.8
小麦粉	8	砂糖	1.2
マーガリン	7	酢	1.4
カレー粉	1	塩	0.15
トマトケチャップ	2	●ブルーはっこう乳	
中濃ソース	2	200ml	
ウスターソース	0.5		
エネルギー 691 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.2 g			

19	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	
豚肉	20	木綿豆腐	20
だいず	17	たまねぎ	25
凍り豆腐	3	にんじん	7
じゃがいも	45	わかめ(生)	3
揚げ油(米油)		しょうゆ	1
にんじん	15	塩	0.6
ピーマン	5	ごしょう	0.02
こんにゃく	10	ごま油	0.3
米油	0.5	削り節・水	120
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1		
水	25		

エネルギー	588kcal	たんぱく質	27.8g	脂質	25.3g
-------	---------	-------	-------	----	-------

20	ごはん　ぎゅうにゅう さばのみそに　いそかあえ すましじる	
●さばのみそ煮	●磯香あえ	
さば	キャベツ	5
しょうが	きざみのり	0.3
しょうゆ	しょうゆ	2
砂糖	塩	0.1
淡色辛みそ		
赤色辛みそ	●すまし汁	
みりん	絹ごし豆腐	15
酒	ねぎ	10
水	ごまつな	9
	えのきたけ	5
	しょうゆ	0.4
	塩	0.8
	削り節・だし昆布・水	125

エネルギー	585 kcal	たんぱく質	27.0 g	脂質	19.5 g
-------	----------	-------	--------	----	--------

21	むぎごはん きゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる かき	
●親子丼の具	●みそ汁	
鶏卵 45	じゃがいも 20	
鶏肉 20	キャベツ 20	
凍り豆腐(細) 3	ごまつな 9	
たまねぎ 45	淡色辛みそ 5.5	
にんじん 8	赤色辛みそ 1.5	
しょうゆ 3.3	削り節・水 110	
砂糖 1.4		
みりん 1	●かき 1/6個	
酒 1		
塩 0.25		
削り節・水 7		

エネルギー	600 kcal	たんぱく質	26.6 g	脂質	17.0 g
-------	----------	-------	--------	----	--------

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

25	むぎごはん ぎゅうにゅう	
	ツナそぼろ みそしる	
だいがくいも		
●ツナそぼろ		
まぐろ油漬(フレーク)	30	ごまつな 9
まぐろ水煮(フレーク)	10	淡色辛みそ 5.5
凍り豆腐(細)	3	赤色辛みそ 1.5
にんじん	10	削り節・水 110
しょうが	0.4	●大学いも
しょうゆ	1.8	さつまいも 60
砂糖	0.9	揚げ油(米油)
みりん	1	ごま(黒) 0.5
酒	0.9	しょうゆ 0.6
		砂糖 6
		水 6
●みそ汁		
油揚げ	5	
だいこん	25	
ねぎ	10	
エネルギー 688kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.7g		

26	ごはん　ぎゅうにゅう はるまき　ちゅうかあえ タンタンスープ		
●春巻		にんじん	10
春巻	60	ねぎ	10
揚げ油(米油)		ごまつな	9
		しめじ	5
●中華あえ		しょうが	0.3
もやし	40	にんにく	0.2
にんじん	5	はるさめ	3
しょうゆ	1.5	ごま油	0.5
砂糖	0.7	トウバンジャン	0.2
酢	1.3	ごま(白)	2
塩	0.1	しょうゆ	1
ごま油	0.2	淡色辛みそ	3
		酒	0.3
		塩	0.6
●タンタンスープ		豚ガラスープ	20
豚肉(ひき)	10	豚	80
キャベツ	25		
エネルギー　629kcal　たんぱく質　20.7g　脂質　20.4g			

27	しょくパン　ぎゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー　みかん	
	●チリコンカーン	ごしょう　0.0 チリパウダー　0.2 水　1
	豚肉(ひき)　25	
	だいず　17	
	たまねぎ　50	
	トマト(缶)　30	●じゃがいものソテー
	にんじん　15	じゃがいも　40
	にんにく　0.3	しらたき　2
	マカロニ(シエル)　8	米油　0.5
	米油　0.7	しょうゆ　0.3
	小麦粉　1.5	塩　0.2
	トマトケチャップ　5	ごしょう　0.0
	中濃ソース　2	●みかん　1個
	しょうゆ　1	
	ワイン(赤)　0.5	
	塩　0.4	
エネルギー　591kcal　たんぱく質　27.6g　脂質　19.1g		

28	むぎごはん きゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ はまっ子キャベツナ みそしる
●鶏ごぼうごはんの具	にんじん 7 ごまつな 5 ごま油 0.5 しょうゆ 1.5 砂糖 0.2 みりん 0.5 酒 0.7 塩 0.05
鶏肉 15	
油揚げ 3	
凍り豆腐(細) 2	
ごぼう 15	
にんじん 10	
ごま(白) 2	
米油 0.5	
しょうゆ 2	
砂糖 1.1	●みそ汁
酒 1	油揚げ 4
塩 0.15	さつまいも 20
水 5	たまねぎ 15
	淡色辛みそ 5
	赤色辛みそ 2
	かたくちいわし・水 110
●はまっ子キャベツナ	
まぐろ油漬(フレーク) 9	
★キャベツ(横浜) 30	
エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.3g	

係や当番に進んで協力
しましょう
給食当番
●身支度を整えて、丁寧に盛り付けましょう。
●サンプルの量を確認して盛り付けましょう。
給食当番以外のひと
●教室の空気入れ替えや机の上を片付けて環境を整えましょう。
●石けんで手を洗い、静かに待ちましょう。
参考：給食指導の手引(横浜市教育委員会)

11月は、
地産地消月間です
地産地消とは、「その土地でとれたものをその土地で消費すること」をいいます。
横浜市では、学校給食への市内農産物の供給をすすめ、食育を推進しています。
今月は、「はまっ子キャベツ」に市内産のキャベツを使用します。
11月からあたたかく仕上げて提供する野菜献立が増えていきます。

©Expo 2027
公式マスコットキャラクター
トウンクトウンク
GREEN
×
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN
2027年国際園芸博覧会
2027年3月～9月 横浜・上瀬谷
2027年、世界中の花と緑に触れたり、遊びを通じて自然の大切さを学ぼう!

令和7年11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

係や当番に進んで協力 … 楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

好き嫌いなく食べることの大切さ … 好き嫌いをしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる

給食費に関するご案内

11月期の口座振替は12月1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

食の安全を考えるシンポジウム
もっと知りたい!
缶詰・びん詰・
レトルト食品
詳しくはこちら
港南公会堂
11.15(土)10:00
問い合わせ 横浜市医療局食品衛生課

4	ぶどうパン	ぎゅうにゅう	ツナとこまつなスパゲティ	ホットマリネ	チーズ
●ツナとこまつなスパゲティ	35	●ホットマリネ	30	●チーズ	15
スパゲティ	35	キャベツ	30		
まぐろ油漬(フレーク)	30	にんじん	8		
たまねぎ	40	米油	0.5		
こまつな	13	砂糖	0.4		
しめじ	5	酢	1		
にんにく	0.5	塩	0.25		
オリーブ油	0.7	黒こしょう	0.01		
しょうゆ	2				
塩	0.7				
黒こしょう	0.02				

5	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのちゅうかいため	ちゅうかスープ	オレンジゼリー
●はくさいの中華炒め	40	木綿豆腐	20	●中華スープ	25
牛肉	40	豚肉	5	鶏卵	25
酒	0.5	にんじん	10		
はくさい	45	こまつな	9		
にんじん	10	えのきたけ	7		
ねぎ	10	しょうゆ	1		
はるさめ	4	酒	0.5		
ごま油	0.5	塩	0.8		
しょうゆ	2	ごしょう	0.02		
塩	0.4	ごま油	0.2		
黒こしょう	0.01	でんぶ	1		
でんぶ	0.4	豚ガラスープ	15		
水	1	水	95		

6	はいがごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー	ごますあえ	ブルーんはっこうにゅう
●チキンカレー	25	しょうゆ	2.5	●ごますあえ	200ml
鶏肉	25	塩	0.8	だいご	40
じゃがいも	50	にんじん	4	しょうが	4
たまねぎ	60	ごま(白)	3	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	1.8	しょうゆ	1.2
トマト(缶)	10	砂糖	1.4	酢	0.15
しょうが	0.2	塩	0.15		
にんにく	0.1				
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				
ウスターソース	0.5				

7	ごはん	ぎゅうにゅう	はるまき	ちゅうかあえ	タンタンスープ
●春巻	60	にんじん	10	●中華あえ	20
春巻	60	ねぎ	10	もやし	40
揚げ油(米油)		ごまつな	9	にんじん	5
		しめじ	5	しょうが	0.3
		しょうが	0.3	はるさめ	0.2
		にんにく	0.2	ごま油	0.5
		ごま油	0.5	砂糖	0.7
		トウバンジャン	0.2	酢	1.3
		ごま(白)	2	塩	0.1
		しょうゆ	1	ごま油	0.2
		淡色辛みそ	3		
		酒	0.3		
		塩	0.6		
		豚ガラスープ	20		
		キャベツ	80		

10	くろパン	ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに	やさいソテー	りんご
●マカロニのクリーム煮	20	こしょう	0.02	●やさいソテー	1/6個
マカロニ	20	水	25	キャベツ	30
鶏肉	20			たまねぎ	15
たまねぎ	45			スイートコーン(ホール)	15
にんじん	15			にんにく	0.1
ほうれんそう	8			米油	0.5
米油	0.7			塩	0.25
小麦粉	2			黒こしょう	0.01
マーガリン	2				
牛乳	25				
豆乳	25				
脱脂粉乳	4				
粉チーズ	1				
塩	0.8				

11	ごはん	ぎゅうにゅう	かわりきんぴら	つみれ汁	しょうが
●変わりきんぴら	15	淡色辛みそ	0.2	●つみれ汁	15
さつま揚げ	15	酒	0.2	生つみれ	0.5
豚肉	15	でんぶ	0.38	しょうが	0.5
じゃがいも	25	木綿豆腐	15		
にんじん	8	だいご	20		
ごぼう	8	にんじん	8		
つきこんにやく	5	ねぎ	8		
米油	0.7	わかめ(生)	2		
しょうゆ	3	淡色辛みそ	5		
砂糖	1.3	赤色辛みそ	1.5		
酒	0.4	削り節・水	120		
水	5				

12	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とりごぼろ	はまっ子キャベツ	みそしる
●鶏ごぼろごはんの具	15	にんじん	7	●はまっ子キャベツ	30
鶏肉	15	ごまつな	5	まぐろ油漬(フレーク)	9
油揚げ	3	ごま油	0.5	★キャベツ(横流)	30
凍り豆腐(細)	2	しょうゆ	1.5		
ごぼう	15	砂糖	0.2		
にんじん	10	みりん	0.5		
ごま(白)	2	酒	0.7		
米油	0.5	塩	0.05		
しょうゆ	2				
砂糖	1.1				
酒	1				
塩	0.15				
水	5				

13	しょうパン	ぎゅうにゅう	チリコンカーン	じゃがいものソテー	みかん
●チリコンカーン	25	こしょう	0.02	●じゃがいものソテー	1個
豚肉(ひき)	25	チリパウダー	0.2	じゃがいも	40
だいす	17	水	12	しらたき	20
たまねぎ	50			米油	0.5
トマト(缶)	30			しょうゆ	0.3
にんじん	15			塩	0.25
にんにく	0.3			こしょう	0.01
マカロニ(シエル)	8				
米油	0.7				
小麦粉	1.5				
トマケチャップ	5				
中濃ソース	2				
しょうゆ	1				
ワイン(赤)	0.5				
塩	0.4				

14	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ツナそば	みそしる	だいご
●ツナそば	30	ごまつな	9	●みそ汁	5
まぐろ油漬(フレーク)	30	淡色辛みそ	5.5	油揚げ	25
まぐろ水漬(フレーク)	10	赤色辛みそ	1.5	だいご	5
凍り豆腐(細)	3	削り節・水	110	ねぎ	10
にんじん	10				
しょうが	0.4				
しょうゆ	1.8				
砂糖	0.9				
みりん	1				
酒	0.9				

17	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろに	からししょうゆあえ	みりん
●生揚げのそぼろ煮	60	でんぶ	1.2	●からししょうゆあえ	1
生揚げ	60	削り節・水	20	もやし	45
しょうゆ	4			にんじん	5
砂糖	3			しょうゆ	1.2
水	10			塩	0.15
豚肉(ひき)	15			からし	0.08
じゃがいも	45				
たまねぎ	50				
にんじん	15				
こまつな	9				
しょうが	0.3				
米油	0.7				
しょうゆ	4				
みりん	1				

18	ロールパン	ぎゅうにゅう	かわりごもくめ	わかめスープ	みりん
●変わり五目豆	20	●わかめスープ	20	●みりん	25
豚肉	20	木綿豆腐	25	みりん	25
だいす	17	たまねぎ	25		
凍り豆腐	3	にんじん	7		
じゃがいも	45	わかめ(生)	3		
揚げ油(米油)	15	しょうゆ	1		
にんじん	15	塩	0.6		
ピーマン	5	こしょう	0.02		
こんにやく	10	ごま油	0.3		
米油	0.5	削り節・水	120		
しょうゆ	5.5				
砂糖	2				
みりん	1				
水	25				

19	むぎごはん	ぎゅうにゅう	にくそぼろ	ごまじょうゆあえ	みりん
●肉そぼろ	35	しょうゆ	1.2	●ごまじょうゆあえ	1
豚肉(ひき)	35	塩	0.2	もやし	45
乾燥大豆(粒)	3.5			こまつな	9
にんじん	15			ごま(白)	3
しょうが	0.5				
しょうゆ	5				
砂糖	1.8				
みりん	1				
酒	1				

20	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ひじきごはんの具	おやこどんのく	みそしる
●ひじきごはんの具	5	米粉	1	●おやこどんのく	110
油揚げ	5	揚げ油(米油)	0.1	鶏肉	45
凍り豆腐(細)	3	塩	0.1	鶏肉	20
にんじん	10			凍り豆腐(細)	3
ひじき	2			たまねぎ	45
ごま(白)	2			にんじん	8
米油	0.5			しょうゆ	3.3
しょうゆ	3.5			砂糖	1.4
砂糖	1.3			みりん	1
みりん	0.5			塩	0.25
削り節・水	10			削り節・水	7

21	はいがパン	ぎゅうにゅう	とりにくのトマトシチュー	キャベツサラダ	ミックスフルーツ
●鶏肉のトマトシチュー	35	●キャベツサラダ	50	●ミックスフルーツ	25
鶏肉	35	キャベツ	50	パイン(缶)	25
ワイン(白)	0.5	砂糖	0.6	黄桃(缶)	25
じゃがいも	50	酢	1.5	ぶどう(缶)	10
たまねぎ	55	塩	0.4	砂糖	2
トマト(缶)	20	黒こしょう	0.01	水	20
にんじん	15				
にんにく	0.3				
米油	0.7				
トマケチャップ	8				
中濃ソース	3				
塩	0.7				
こしょう	0.03				
水	35				

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

25	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに	いそかあえ	すまし汁
●さばのみそ煮	60	●磯かあえ	50	●すまし汁	15
さば	60	キャベツ	50	絹ごし豆腐	15
しょうが	1.2	きざみり	0.3	ねぎ	10
しょうゆ	1	しょうゆ	2	ごまつな	9
砂糖	3.5	塩	0.1	えのきたけ	5
淡色辛みそ	3			しょうゆ	0.4
赤色辛みそ	2			塩	0.8
みりん	1.8			削り節・だし昆布・水	125
酒	1				
水	10				

26	ごはん	ぎゅうにゅう	あきあじごはんの具	あげだいす	さわにわん
●秋味ごはんの具	30	でんぶ	3	●揚げだいす	35
さけ(フレーク)	30	揚げ油(米油)	0.15	だいす(水煮)	35
にんじん	10	塩	0.15		
ごぼう	10				
しめじ	5				
米油	0.5				
しょうゆ	2				
砂糖	1				
みりん	1				
酒	1.5				
塩	0.4				
水	10				

27	むぎごはん	ぎゅうにゅう	おやこどんのく	みそしる	かき
●親子丼の具	45	●みそ汁	20	●かき	1/6個
鶏肉	20	じゃがいも	20		
凍り豆腐(細)	3	キャベツ	20		
たまねぎ	45	ごまつな	9		
にんじん	8	淡色辛みそ	5.5		
しょうゆ	3.3	赤色辛みそ	1.5		
砂糖	1.4	削り節・水	110		
みりん	1				
塩	0.25				
削り節・水	7				

28	むぎごはん	ぎゅうにゅう	かつおのごまみそあえ	けんちん汁	だし昆布
●かつおのごまみそあえ	45	●けんちん汁	20	●だし昆布	120
かつお(角)	45	木綿豆腐	20	さといも	15
凍り豆腐	5	さといも	15	だいご	20
でんぶ	6	だいご	20	ねぎ	10
揚げ油(米油)	6	ごまつな	9	にんじん	8
ごま(白)	3	しょうゆ	8	ごぼう	8
しょうが	0.9	こんにやく	8	ごま油	0.5
しょうゆ	1.7	しょうゆ	3.6	塩	0.5
砂糖	1.5				
甘みそ	6				
酒	1				
水	18				

係や当番に進んで協力
給食当番
●身支度を整えて、丁寧に盛り付けましょう。
●サンプルの量を確認して盛り付けましょう。
給食当番以外のひと
●教室の空気入れ替えや机の上を片付けて環境を整えましょう。
●石けんで手を洗い、静かに待ちましょう。

11月は、
地産地消月間です
地産地消とは、「その土地でとれたものをその土地で消費すること」をいいます。
横浜市では、学校給食への市内農産物の供給をすすめ、食育を推進しています。
今月は、「はまっ子キャベツ」に市内産のキャベツを使用します。
11月からあたたかく仕上げて提供する野菜献立が増えていきます。

©Expo 2027
公式マスコットキャラクター
トウナツトウナツ
GREEN
X
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN
2027年国際園芸博覧会
2027年3月～9月 横浜・上瀬谷
2027年、世界中の花と緑に触れたり、遊びを通じて自然の大切さを学ぼう!