

令和7年12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

環境を整えて和やかな会食 … 食事にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる。
かぜに負けない緑の食べ物 … かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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

食事に
ふさわしい
環境づくり

食器の置き方を
確認しましょう。

食べている途中で
立って歩かないように
しましょう。

口に食べ物を入れたまま
話をしないように
しましょう。

食事のマナーを守って食べると
楽しく食べることができます。
クラスのみんなと楽しく食事をしましょう。

参考：たのしい食事つながる食育 (文部科学省)

インフルエンザを防ごう!

せきやくしゃみをする時
は、マスクやティッシュ
などで鼻と口をおおう

むねをあたためて
はきエチケットをまもろう

じつかり休んで、
バランスの良い食事を食べよう

1	まるパン コロケ ボルシチ	ぎゅうにゅう ポイルドキャベツ
●コロケ	トマトピューレー 4 コロケ 80 揚げ油(米油) 0.1 中濃ソース 1.5 ウスターソース 1.5	セロリ 3 にんにく 0.7 米油 0.8 砂糖 1.2 酢 1.2 ワイン(赤) 1 塩 0.8 こしょう 0.02 豚ガラスープ 20 水 90
●ポイルドキャベツ	キャベツ 30	
●ボルシチ	豚肉 15 たまねぎ 20 キャベツ 20 ピーズ 10 にんじん 7	
エネルギー 590kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.8g		

2	ごはん にくじゃが だいきん	ぎゅうにゅう からししょうゆあえ
●肉じゃが	豚肉 25 じゃがいも 65 たまねぎ 60 にんじん 20 つきこんにやく 25 米油 0.7 しょうゆ 5.3 砂糖 2 みりん 1 酒 1.5 塩 0.1 水 5	●からししょうゆあえ もやし 45 にんじん 7 しょうゆ 1.2 塩 0.15 からし 0.08 ●だいきん だいきん(水煮) 13 ちりめんじゃこ 2.5 ごま(白) 2 米油 0.2 しょうゆ 1.1 砂糖 0.7 酒 1 水 0.8
エネルギー 586kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g		

3	ごはん 鶏肉のたつた揚げ しょうゆ	ぎゅうにゅう みそ汁
●鶏肉のたつた揚げ	鶏肉(中角) 65 しょうゆ 0.8 しょうゆ 3 酒 1 でんぶん 13 揚げ油(米油) 13	●みそ汁 木綿豆腐 20 ねぎ 10 ごま油 9 淡色みそ 5.5 赤色みそ 1.5 かたくりいし 110
●ごましょうゆあえ	キャベツ 45 ごま(白) 3 しょうゆ 2 塩 0.1	
エネルギー 703kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.2g		

4	はいがごはん おやこんど みそ汁	ぎゅうにゅう みそ汁
●親子丼の具	鶏卵 35 鶏肉 20 凍り豆腐(細) 3 たまねぎ 35 にんじん 10 しょうゆ 3.7 砂糖 1.2 みりん 0.9 塩 0.1 削り節・水 5	わかめ(生) 2 淡色みそ 5.5 赤色みそ 1.5 削り節・水 110 ●黒みつかん 蜜糖 8 粉寒天 0.35 水 50 きな粉 2 砂糖 0.6 塩 0.01
●みそ汁	だいこん 20 ねぎ 10	
エネルギー 591kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.2g		

5	むぎごはん チキンライスのく やさいスープ	ぎゅうにゅう 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 米油 0.7 トマトケチャップ 20 トマトピューレー 5 ウスターソース 1.5 塩 0.35 こしょう 0.01	●野菜スープ 豚肉 10 キャベツ 30 たまねぎ 15 にんじん 10 しょうゆ 1 塩 0.7 こしょう 0.02 豚ガラスープ 15 水 95 ●りんご 1/8個
エネルギー 596kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.4g		

8	ごはん さばのあんかけ ほうとう	ぎゅうにゅう さばのあんかけ
●さばのあんかけ	さば 50 でんぶん 2 米粉 1 揚げ油(米油) 3.5 しょうゆ 2.8 砂糖 2 みりん 1 でんぶん 0.3 水 10	●ほうとう ほうとう(冷) 30 豚肉 5 油揚げ 5 かぼちゃ(冷) 20 だいこん 10 ねぎ 10 ごま油 9 にんじん 5 ごぼう 5 しょうゆ 1 淡色みそ 5 赤色みそ 1 削り節・水 120
エネルギー 639kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.7g		

9	ロールパン ロールパン ロールパン	ぎゅうにゅう ロールパン
●ロールパン	まぐろ油漬(フレーク) 40 たまねぎ 20 にんじん 10 米油 0.5 砂糖 0.8 酢 2 塩 0.2 こしょう 0.01	●ロールパン 塩 0.2 ごしょう 0.02 はくさい 40 ねぎ 10 にんじん 10 ごま油 6 はるさめ 3 しょうゆ 2 塩 0.7 黒こしょう 0.02 ごま油 0.3 チキンブイヨン 10 水 110 ●ラフランスゼリー 40
●肉だんごはくさいのスー	豚肉(ひき) 25 ねぎ 3 しょうが 0.2 でんぶん 1.3 しょうゆ 0.2 酒 0.5	
エネルギー 608kcal たんぱく質 27.1g 脂質 27.0g		

10	ごはん 豚肉のたつた揚げ しょうゆ	ぎゅうにゅう 豚肉のたつた揚げ
●豚肉のたつた揚げ	豚肉 25 じゃがいも 50 だいこん 70 にんじん 15 しょうが 0.7 こんにやく 15 米油 0.7 しょうゆ 5 砂糖 1.3 みりん 1 塩 0.25 削り節・水 15	●煮びたし はくさい 50 にんじん 5 削り節 0.2 しょうゆ 1.5 みりん 0.3 塩 0.1 水 5 ●納豆 納豆 30 しょうゆ 1.6 みりん 0.6 削り節・水 1.6
エネルギー 582kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.6g		

11	はいがパン カレービーンズシチュー やさいソテー	ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー
●カレービーンズシチュー	だいす 17 豚肉 15 チーズ(角) 3 じゃがいも 45 たまねぎ 45 にんじん 10 にんにく 0.1 米油 0.7 小麦粉 2.5 マーガリン 2.5 カレー粉 0.8 トマトケチャップ 1 中濃ソース 2 しょうゆ 1	塩 0.65 水 50 ●野菜ソテー キャベツ 30 たまねぎ 10 スイートコーン(ホール) 8 にんじん 5 にんにく 0.1 米油 0.5 しょうゆ 0.1 みりん 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01 ●みかん 1個
エネルギー 628kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.1g		

12	はいがごはん ひじきごはんのく きびなごフライ	ぎゅうにゅう ひじきごはんのく
●ひじきごはんの具	油揚げ 3 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 1.2 みりん 0.8 削り節・水 10	●けんちん汁 木綿豆腐 20 油揚げ 3 さといも 10 だいこん 15 にんじん 10 ねぎ 10 ごぼう 5 こんにやく 10 ごま油 0.5 しょうゆ 4.2 塩 0.35 削り節・だし昆布・水 110
●きびなごフライ	きびなご(衣なし) 40 揚げ油(米油)	
エネルギー 595kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.4g		

15	ぶどうパン ツナとごまのスパゲティ かぶのスー	ぎゅうにゅう ツナとごまのスパゲティ
●ツナとごまのスパゲティ	スパゲティ 30 まぐろ油漬(フレーク) 30 たまねぎ 35 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 1.5 塩 0.5 黒こしょう 0.02	●かぶのスー じゃがいも 20 かぶ 20 たまねぎ 10 スイートコーン(ホール) 5 塩 0.3 黒こしょう 0.01 チキンブイヨン 5 水 30 ●チーズ 15
エネルギー 662kcal たんぱく質 28.2g 脂質 23.8g		

16	はいがごはん ポークカレー ブルーはっこうにゅう	ぎゅうにゅう ポークカレー
●ポークカレー	豚肉 20 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 しょうが 0.5 にんにく 0.2 米油 0.7 小麦粉 8 マーガリン 7 カレー粉 1 トマトケチャップ 2 中濃ソース 2 しょうゆ 2	塩 0.85 水 80 ●ごま酢あえ もやし 45 にんじん 5 ごま(白) 3 しょうゆ 2.5 砂糖 1.2 酢 2.5 ●ブルーはっこう乳 200ml
エネルギー 677kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g		

17	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め しょうゆ	ぎゅうにゅう 生揚げと豚肉のみそ炒め
●生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 60 しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 水 10 豚肉 15 しょうゆ 0.3 酒 1 たまねぎ 40 にんじん 10 しょうが 1 米油 0.7 しょうゆ 0.5 赤色みそ 2.5 トウバンジャン 0.2 でんぶん 0.5 水 5	●中華スープ 鶏卵 20 たまねぎ 20 スイートコーン(ホール) 10 ごま油 9 しょうゆ 0.7 酒 0.5 塩 0.8 ごしょう 0.02 ごま油 0.2 でんぶん 0.3 豚ガラスープ 15 水 105
エネルギー 600kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g		

18	はいがごはん ツナそぼろ みそ汁	ぎゅうにゅう ツナそぼろ
●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク) 20 まぐろ水漬(フレーク) 20 凍り豆腐(細) 3 にんじん 15 しょうが 0.5 しょうゆ 2.2 砂糖 1.4 酒 1 水 3	ごぼう 8 こんにやく 8 切り昆布 0.2 しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.5 削り節・水 15 ●みそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 20 ごま油 6 淡色みそ 5.5 赤色みそ 1.5 削り節・水 110
●五目豆	だいす 10 鶏肉(小角) 8 にんじん 8	
エネルギー 593kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.2g		

19	くるパン ホワイトシチュー ごぼうソテー	ぎゅうにゅう ホワイトシチュー
●ホワイトシチュー	鶏肉 20 じゃがいも 45 たまねぎ 40 にんじん 10 ほうれんそう 8 米油 0.7 小麦粉 2.5 マーガリン 2.5 牛乳 20 豆乳 20 脱脂粉乳 5 塩 0.7 こしょう 0.02 水 30	●ごぼうソテー ごぼう 20 にんじん 15 スイートコーン(ホール) 5 にんにく 0.1 米油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 ●みかん 1個
エネルギー 582kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.2g		

22	ごはん たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう たらちり
●たらちり	たら(角) 30 木綿豆腐 30 鶏肉 10 はくさい 40 ねぎ 15 にんじん 5 えのきたけ 5 みずな 3 しらたき 20 しょうゆ 0.8 酒 0.5 塩 0.5 削り節・だし昆布・水 50 ゆず 0.2 しょうゆ 1.8 削り節・水 1.8	●かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ(冷) 60 豚肉(ひき) 10 乾燥大豆(粒) 1.5 しょうが 0.2 しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 1 でんぶん 0.6 削り節・水 12 ●焼きのり 1/12切 5枚
エネルギー 602kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.1g		

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

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★給食費の納付は口座振替でお願いします。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービス※または学校で配付している「横浜市内学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。

令和7年度の口座振替日 (振替日前日までに口座への入金をお願いします)

12月期	令和7年12月29日(月)
1月期	令和8年1月29日(木)
2月期	// 3月2日(月)
3月期	// 3月30日(月)

※ Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単にお申込みいただけます。

学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いいたします。

★残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンスストアまたは金融機関等の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。

★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局 学校給食・食育推進課 (045-671-3696) へお願いします。

令和7年12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

環境を整えて和やかな会食 … 食事にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる。
かぜに負けない緑の食べ物 … かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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

食事に ふさわしい 環境づくり

食器の置き方を
確認しましょう。

食事のマナーを守って食べると
楽しく食べることができます。
クラスのみんなと楽しく食事をしましょう。

食べている途中で
立って歩かないように
しましょう。

茶わんやしるわんを
手にもって
食べましょう。

口に食べ物を入れたまま
話をしないように
しましょう。

参考：たのしい食事つながる食育（文部科学省）

インフルエンザを防ごう！

せきやくしゃみをする時は、マスクやティッシュなどで鼻と口をおおう

むねをあたためて、はきはきエチケットをまもろう

じつかり休んで、バランスの良い食事を食べよう

1	ぶどうパン	ぎゅうにゅう	ツナとごまつなスパゲティ	かぶのスープ	チーズ
●ツナとごまつなスパゲティ	スパゲティ	30	じゃがいも	20	
まぐろ油漬(フレーク)	30	かぶ	20		
たまねぎ	35	たまねぎ	10		
ごまつな	13	スイートコーン(ホール)	5		
しめじ	5	塩	0.3		
にんにく	0.5	黒こしょう	0.01		
オリーブ油	0.7	チキンブイヨン	5		
しょうゆ	1.5	水	30		
塩	0.5				
黒こしょう	0.02				
エネルギー	662kcal	たんぱく質	28.2g	脂質	23.8g

2	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにく	のたつたあげ	ごまじょうゆあえ	みそしる
●鶏肉のたつた揚げ	鶏肉(中角)	65	木綿豆腐	20		
しょうが	0.8	ねぎ	10			
しょうゆ	3	ごまつな	9			
酒	1	淡色辛みそ	5.5			
でんぶん	13	赤色辛みそ	1.5			
揚げ油(米油)		かたくりわし・水	110			
●ごまじょうゆあえ	キャベツ	45				
ごま(白)	3					
しょうゆ	2					
塩	0.1					
エネルギー	703kcal	たんぱく質	32.5g	脂質	26.2g	

3

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

●肉じゃが

豚肉	25
じゃがいも	65
たまねぎ	60
にんじん	20
つきこんにゃく	25
米油	0.7
しょうゆ	5.3
砂糖	2
みりん	1
酒	1.5
塩	0.1
水	5

●からししょうゆあえ

もやし	45
にんじん	7
しょうゆ	1.2
塩	0.15
からし	0.08

●だいずとじゃこの炒り煮

だいず(水煮)	13
ちりめんじゃこ	2.5
ごま(白)	2
米油	0.2
しょうゆ	1.1
砂糖	0.7
酒	1
水	0.8

エネルギー 586kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g

4	ロールパン	ぎゅうにゅう	ツナペスト	にくだんご	はくさいのスー	ラフランスゼリー
●ツナペスト	まぐろ油漬(フレーク)	40	塩	0.2		
たまねぎ	20	はくさい	0.02			
にんじん	10	ねぎ	10			
米油	0.5	にんじん	10			
砂糖	0.8	ごまつな	6			
酢	2	はるさめ	3			
こしょう	0.2	しょうゆ	2			
	0.01	塩	0.7			
●肉だんごはくさいのスー	豚肉(ひき)	25	黒こしょう	0.02		
ねぎ	3	ごま油	0.3			
しょうが	0.2	チキンブイヨン	10			
でんぶん	1.3	水	110			
しょうゆ	0.2	●ラフランスゼリー				
酒	0.5					
エネルギー	608kcal	たんぱく質	27.1g	脂質	27.0g	

5	ごはん きゅうにゅう さばのあんかけ ほうとう			
	●さばのあんかけ		●ほうとう	
	さば	50	ほうとう(冷)	30
	でんぶん	2	豚肉	5
	米粉	1	油揚げ	5
	揚げ油(米油)		かぼちゃ(冷)	20
	しょうゆ	3.5	だいこん	10
	砂糖	2.8	ねぎ	10
	みりん	1	ごまつな	9
	でんぶん	0.3	にんじん	5
水	10	ごぼう	5	
		しょうゆ	1	
		淡色辛みそ	5	
		赤色辛みそ	1	
		削り節・水	120	
エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.7g				

8	はいがごはん				ぎゅうにゅう		
	おやこどんぐ				みそしる		
	くろみつかん						
●親子丼の具			わかめ(生)			2	
鶏卵			35	淡色辛みそ			5.5
鶏肉			20	赤色辛みそ			1.5
凍り豆腐(細)			3	削り節・水			110
たまねぎ			35				
にんじん			10	●黒みつかん			
しょうゆ			3.7	含蜜糖			8
砂糖			1.2	粉寒天			0.35
みりん			0.9	水			50
塩			0.1	きな粉			2
削り節・水			5	砂糖			0.6
				塩			0.01
●みそ汁							
だいこん			20				
ねぎ			10				
エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.2g							

9	はいがパン きゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー みかん			
●カレービーンズシチュー		塩	0.65	
だいず	17	水	50	
豚肉	15			
チーズ(角)	3	●野菜ソテー		
じゃがいも	45	キャベツ	30	
たまねぎ	45	たまねぎ	10	
にんじん	10	スイートコーン(ホール)	8	
にんにく	0.1	にんじん	5	
米油	0.7	にんにく	0.1	
小麦粉	2.5	米油	0.5	
マーガリン	2.5	しょうゆ	0.1	
カレー粉	0.8	塩	0.2	
トマトケチャップ	1	こしょう	0.01	
中濃ソース	2			
しょうゆ	1	●みかん	1個	
エネルギー 628kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.1g				

10	はいがごはん		ぎゅうにゅう		
	ツナそば		ごもくまめ		
	みそしる				
●ツナそば			ごぼう	8	
まぐろ油漬(フレーク)			20	こんにゃく	8
まぐろ水煮(フレーク)			20	切り昆布	0.2
凍り豆腐(細)			3	しょうゆ	2
にんじん			15	砂糖	0.5
しょうが			0.5	みりん	0.5
しょうゆ			2.2	削り節・水	15
砂糖			1.4		
酒			1		
水			3		
				●みそ汁	
				じゃがいも	20
				たまねぎ	20
				ごまつな	6
●五目豆				淡色辛みそ	5.5
だいず			10	赤色辛みそ	1.5
鶏肉(小角)			8	削り節・水	110
にんじん			8		
エネルギー 593kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.2g					

11	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ひじきごはん	く	きびなごフライ	けんちんじる
●ひじきごはんの具	油揚げ	3	●けんちん汁			
凍り豆腐(細)	3	木綿豆腐	20			
にんじん	10	油揚げ	3			
ひじき	2	ざといも	10			
ごま(白)	2	だいこん	15			
米油	0.5	にんじん	10			
しょうゆ	3.5	ねぎ	10			
砂糖	1.2	ごぼう	5			
みりん	0.8	こんにやく	10			
削り節・水	10	ごま油	0.5			
		しょうゆ	4.2			
		塩	0.35			
		削り節・だし昆布・水	110			
●きびなごフライ	きびなごフライ(衣なし)	40				
揚げ油(米油)						
エネルギー	595kcal	たんぱく質	24.4g	脂質	20.4g	

12	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいこんのにも	にびたし	なっとう
●豚肉とだいこんの煮物	豚肉	25	はくさい	50		
じゃがいも	50	にんじん	5			
だいこん	70	削り節	0.2			
にんじん	15	しょうゆ	1.5			
しょうが	0.7	みりん	0.3			
こんにやく	15	塩	0.1			
米油	0.7	水	5			
しょうゆ	5	●納豆				
砂糖	1.3	納豆	30			
みりん	1	しょうゆ	1.6			
塩	0.25	みりん	0.6			
削り節・水	15	削り節・水	1.6			
エネルギー	582kcal	たんぱく質	24.1g	脂質	15.6g	

15	まるパン	ぎゅうにゅう	
	コロケ	ポイルドキャベツ	
	ボルシチ		
●コロケ	トマトピューレー	4	
コロケ	セロリ	3	
揚げ油(米油)	にんにく	0.1	
中濃ソース	米油	0.7	
ウスターソース	砂糖	0.8	
	酢	1.2	
●ポイルドキャベツ	ワイン(赤)	1	
キャベツ	塩	0.8	
	こしょう	0.02	
●ボルシチ	豚ガラスープ	20	
豚肉	水	90	
たまねぎ			
キャベツ			
ピーツ			
にんじん			
下ネリギー 590kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.8g			

16	むぎごはん きゅうにゅう チキンライスのく やさいスープ りんご	
●チキンライスの具		●野菜スープ
鶏肉	30	豚肉 10
ワイン(白)	0.5	キャベツ 30
たまねぎ	50	たまねぎ 15
にんじん	15	にんじん 10
米油	0.7	しょうゆ 1
トマトケチャップ	20	塩 0.7
トマトピューレー	5	こしょう 0.02
ウスターソース	1.5	豚ガラスープ 15
塩	0.35	水 95
こしょう	0.01	
●りんご		1/8個
エネルギー 596kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.4g		

17	ごはん	ぎゅうにゅう	
	たらちり	かぼちゃのそぼろあんかけ	
やきのり			
●たらちり			
たら(角)	30	●かぼちゃのそぼろあんかけ	
木綿豆腐	30	かぼちゃ(冷)	60
鶏肉	10	豚肉(ひき)	10
はくさい	40	乾燥大豆(粒)	1.5
ねぎ	15	しょうが	0.2
にんじん	5	しょうゆ	3
えのきたけ	5	砂糖	1
みずな	3	みりん	1
しらたき	20	でんぶん	0.6
しょうゆ	0.8	削り節・水	12
酒	0.5	●焼きのり	
塩	0.5	1/12切 5枚	
削り節・だし昆布・水	50		
ゆず	0.2		
しょうゆ	1.8		
削り節・水	1.8		
エネルギー 602kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.1g			

18	くるパン		ぎゅうにゅう	
	ホワイトシチュー		ごぼうソテー	
みかん				
●ホワイトシチュー		●ごぼうソテー		
鶏肉	20	ごぼう	20	
じゃがいも	45	にんじん	15	
たまねぎ	40	スイートコーン(ホール)	5	
にんじん	10	にんにく	0.1	
ほうれんそう	8	米油	0.5	
米油	0.7	塩	0.2	
小麦粉	2.5	こしょう	0.02	
マーガリン	2.5			
牛乳	20	●みかん	1個	
豆乳	20			
脱脂粉乳	5			
塩	0.7			
こしょう	0.02			
水	30			
エネルギー 582kcal		たんぱく質 24.9g		脂質 18.2g

19	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			
	豚肉	20	塩	0.85
	じゃがいも	50	水	80
	たまねぎ	60		
	にんじん	20	●ごますあえ	
	しょうが	0.5	もやし	45
	にんにく	0.2	にんじん	5
	米油	0.7	ごま(白)	3
	小麦粉	8	しょうゆ	2.5
マーガリン	7	砂糖	1.2	
カレー粉	1	酢	2.5	
トマトケチャップ	2	●ブルーはっこう乳		
中濃ソース	2		200ml	
しょうゆ	2			
下ネーブルギー 677kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g				

22	ごはん きゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため ちゅうかスープ			
●生揚げと豚肉のみそめ	●中華スープ			
生揚げ	60	鶏卵	20	
しょうゆ	1.5	たまねぎ	20	
砂糖	1.5	スイートコーン(ホール)	10	
水	10	ごまつな	9	
豚肉	15	しょうゆ	0.7	
しょうゆ	0.3	酒	0.5	
酒	1	塩	0.8	
たまねぎ	40	こしょう	0.02	
にんじん	10	ごま油	0.2	
しょうが	1	でんぶん	0.3	
米油	0.7	豚ガラスープ	15	
しょうゆ	0.5	水	105	
赤色辛みそ	2.5			
トウバンジャン	0.2			
でんぶん	0.5			
水	5			
エネルギー 600kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g				

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

バランスイサー

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★給食費の納付は口座振替でお願いします。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービス※または学校で配付している「横浜市内学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。

令和7年度の口座振替日 (振替日前日までに口座への入金をお願いします)

12月期	令和7年12月29日(月)
1月期	令和8年1月29日(木)
2月期	

令和7年12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

環境を整えて和やかな会食 … 食事にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる。
かぜに負けない緑の食べ物 … かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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

食事に ふさわしい 環境づくり

食事のマナーを守って食べると
楽しく食べることができます。
クラスのみんなと楽しく食事をしましょう。

食器の置き方を
確認しましょう。

食べている途中で
立って歩かないように
しましょう。

口に食べ物を入れたまま
話をしないように
しましょう。

参考：たのしい食事つながる食育（文部科学省）

インフルエンザを防ごう！

せきやくしゃみをする時は、マスクやティッシュ
などで鼻と口をおおう

むねをあらわらば、エチケットをまもろう

じつかり休んで、バランスの良い食事を食べよう

1	はいがごはん ひじきごはんのく きびなごフライ けんちんじる	●ひじきごはんの具 油揚げ 3 凍り豆腐(細) 3 にんじん 10 さといも 10 ひじき 2 ごま(白) 2 米油 0.5 しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.8 削り節・水 10	●けんちん汁 木綿豆腐 20 油揚げ 3 さといも 10 だいこん 15 にんじん 10 ねぎ 10 ごぼう 5 こんにゃく 10 ごま油 0.5 しょうゆ 4.2 塩 0.35 削り節・だし昆布・水 110
		エネルギー 595kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.4g	

2	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンライスのく やさいスープ りんご			
●チキンライスの具		●野菜スープ		
鶏肉	30	豚肉	10	
ワイン(白)	0.5	キャベツ	30	
たまねぎ	50	たまねぎ	15	
にんじん	15	にんじん	10	
米油	0.7	しょうゆ	1	
トマトケチャップ	20	塩	0.7	
トマトピューレー	5	こしょう	0.02	
ウスターソース	1.5	豚ガラスープ	15	
塩	0.35	水	95	
こしょう	0.01			
		●りんご	1/8個	
エネルギー 596kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.4g				

3	ロールパン　ぎゅうにゅう　ツナペースト にくだんごとはくさいのスープ ラフランスゼリー			
●ツナペースト		塩	0.2	
まぐろ油漬(フレーク)	40	こしょう	0.02	
たまねぎ	20	はくさい	40	
にんじん	10	ねぎ	10	
米油	0.5	にんじん	10	
砂糖	0.8	ごまつな	6	
酢	2	はるさめ	3	
塩	0.2	しょうゆ	2	
こしょう	0.01	塩	0.7	
		黒こしょう	0.02	
●肉だんごとはくさいのスープ		ごま油	0.3	
豚肉(ひき)	25	チキンブイヨン	10	
ねぎ	3	水	110	
しょうが	0.2	●ラフランスゼリー		
でんぷん	1.3	40		
しょうゆ	0.2			
酒	0.5			
エネルギー 608 kcal　たんぱく質 27.1 g　脂質 27.0 g				

4	ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ ほうとう	●さばのあんかけ さば 50 でんぷん 2 米粉 1 揚げ油(米油) 3.5 しょうゆ 2.8 みりん 1 でんぷん 0.3 水 10	●ほうとう ほうとう(冷) 30 豚肉 5 油揚げ 5 かぼちゃ(冷) 20 だいこん 10 ねぎ 10 ごまつな 9 にんじん 5 ごぼう 5 しょうゆ 1 淡色辛みそ 5 赤色辛みそ 1 削り節・水 120
		エネルギー 639kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.7g	

5	はいがバン カレービーンズシチュー やさしいソテー みかん		
●カレービーンズシチュー		塩	0.65
だいず	17	水	50
豚肉	15		
チーズ(角)	3	●野菜ソテー	
じゃがいも	45	キャベツ	30
たまねぎ	45	たまねぎ	10
にんじん	10	スイートコーン(ホール)	8
にんにく	0.1	にんじん	5
米油	0.7	にんにく	0.1
小麦粉	2.5	米油	0.5
マーガリン	2.5	しょうゆ	0.1
カレー粉	0.8	塩	0.2
トマトケチャップ	1	こしょう	0.01
中濃ソース	2		
しょうゆ	1	●みかん	1個
エネルギー 628 kcal		たんぱく質 27.8 g	脂質 23.1 g

8	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの にびたし なっとう		
●豚肉とだいこんの煮物		●煮びたし	
豚肉	25	はくさい	50
じゃがいも	50	にんじん	5
だいこん	70	削り節	0.2
にんじん	15	しょうゆ	1.5
しょうが	0.7	みりん	0.3
こんにゃく	15	塩	0.1
米油	0.7	水	5
しょうゆ	5		
砂糖	1.3	●納豆	
みりん	1	納豆	30
塩	0.25	しょうゆ	1.6
削り節・水	15	みりん	0.6
		削り節・水	1.6
エネルギー 582kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.6g			

9	はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ごもくまめ みそじる		
●ツナそぼろ			
まぐろ油漬(フレーク)	20	ごぼう	8
まぐろ水煮(フレーク)	20	こんにゃく	8
凍り豆腐(細)	3	切り昆布	0.2
にんじん	15	しょうゆ	2
しょうが	0.5	砂糖	0.5
しょうゆ	2.2	みりん	0.5
砂糖	1.4	削り節・水	15
酒	1		
水	3		
●みそ汁			
		じゃがいも	20
		たまねぎ	20
		ごまつな	6
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	110
●五目豆			
だいず	10		
鶏肉(小角)	8		
にんじん	8		
エネルギー 593kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.2g			

10	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそため ちゅうかスープ	●生揚げと豚肉のみそ炒め 生揚げ 60 しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 水 10 豚肉 15 しょうゆ 0.3 酒 1 たまねぎ 40 にんじん 10 しょうが 0.7 米油 0.5 赤色辛みそ 2.5 トウバンジャン 0.2 でんぷん 0.5 水 5	●中華スープ 鶏卵 20 たまねぎ 20 スイートコーン(ホール) 10 ごまつな 9 しょうゆ 0.7 酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 ごま油 0.2 でんぷん 0.3 豚ガラスープ 15 水 105
		エネルギー 600kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g	

11	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう		
●ポークカレー		塩 0.85 水 80	
豚肉	20		
じゃがいも	50		
たまねぎ	60	●ごますあえ	
にんじん	20	もやし	45
しょうが	0.5	にんじん	5
にんにく	0.2	ごま(白)	3
米油	0.7	しょうゆ	2.5
小麦粉	8	砂糖	1.2
マーガリン	7	酢	2.5
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2	●ブルーンはっこう乳	
中濃ソース	2		200ml
しょうゆ	2		
エネルギー 677 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g			

12	まるパン コロッケ ボルシチ	ぎゅうにゅう ポイルドキャベツ	
●コロッケ		トマトピューレー	4
コロッケ	80	セロリ	3
揚げ油(米油)		にんにく	0.1
中濃ソース	1.5	米油	0.7
ウスターソース	1.5	砂糖	0.8
		酢	1.2
●ポイルドキャベツ		ワイン(赤)	1
キャベツ	30	塩	0.8
		こしょう	0.02
●ボルシチ		豚ガラスープ	20
豚肉	15	水	90
たまねぎ	20		
キャベツ	20		
ピーツ	10		
にんじん	7		
エネルギー 590kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.8g			

15	ごはん きゅうにゅう とりにくのたつたあげ ごまじょうゆあえ みそじる	
●鶏肉のたつた揚げ	●みそ汁	
鶏肉(中角) 65	木綿豆腐 20	
しょうが 0.8	ねぎ 10	
しょうゆ 3	ごまつな 9	
酒 1	淡色辛みそ 5.5	
でんぷん 13	赤色辛みそ 1.5	
揚げ油(米油)	かたくりわいし・水 110	
●ごまじょうゆあえ		
キャベツ 45		
ごま(白) 3		
しょうゆ 2		
塩 0.1		
エネルギー 703kcal	たんぱく質 32.5g	脂質 26.2g

16	くろパン きゅうにゅう ホワイトシチュー ごぼうソテー みかん		
	●ホワイトシチュー	●ごぼうソテー	
鶏肉	20	ごぼう	20
じゃがいも	45	にんじん	15
たまねぎ	40	スイートコーン(ホール)	5
にんじん	10	にんにく	0.1
ほうれんそう	8	米油	0.5
米油	0.7	塩	0.2
小麦粉	2.5	こしょう	0.02
マーガリン	2.5		
牛乳	20	●みかん	1個
豆乳	20		
脱脂粉乳	5		
塩	0.7		
こしょう	0.02		
水	30		
エネルギー 582kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.2g			

17	はいがごはん 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		わかめ(生) 2
鶏卵	35	淡色辛みそ 5.5
鶏肉	20	赤色辛みそ 1.5
凍り豆腐(細)	3	削り節・水 110
たまねぎ	35	
にんじん	10	
しょうゆ	3.7	●黒みつかん
砂糖	1.2	含蜜糖 8
みりん	0.9	粉寒天 0.35
塩	0.1	水 50
削り節・水	5	きな粉 2
		砂糖 0.6
		塩 0.01
●みそ汁		
だいこん	20	
ねぎ	10	
エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.2g		

18	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが　からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに		
	●肉じゃが	●からししょうゆあえ	
豚肉	25	もやし	45
じゃがいも	65	にんじん	7
たまねぎ	60	しょうゆ	1.2
にんじん	20	塩	0.15
つきこんにゃく	25	からし	0.08
米油	0.7		
しょうゆ	5.3	●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	2.5
酒	1.5	ごま(白)	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー	586 kcal	たんぱく質	23.8 g	脂質	14.9 g
-------	----------	-------	--------	----	--------

19	ごはん　ぎゅうにゅう たらちり　かぼちゃのそぼろあんかけ やきのり			
	●たらちり		●かぼちゃのそぼろあんかけ	
	たら(角)	30	かぼちゃ(冷)	60
	木綿豆腐	30	豚肉(ひき)	10
	鶏肉	10	乾燥大豆(粒)	1.5
	はくさい	40	しょうが	0.2
	ねぎ	15	しょうゆ	3
	にんじん	5	砂糖	1
	えのきたけ	5	みりん	1
	みずな	3	でんぷん	0.6
	しらたき	20	削り節・水	12
	しょうゆ	0.8		
	酒	0.5	●焼きのり	
	塩	0.5	1/12切 5枚	
	削り節・だし昆布・水	50		
ゆず	0.2			
しょうゆ	1.8			
削り節・水	1.8			
エネルギー 602 kcal　たんぱく質 27.7 g　脂質 13.1 g				

22	ぶどうパン きゅうにゅう ツナとごまつなのスパゲティ かぶのスープに チーズ			
●ツナとごまつなのスパゲティ	●かぶのスープ煮			
スパゲティ	30	じゃがいも	20	
まぐろ油漬(フレーク)	30	かぶ	20	
たまねぎ	35	たまねぎ	10	
ごまつな	13	スイートコーン(ホール)	5	
しめじ	5	塩	0.3	
にんにく	0.5	黒こしょう	0.01	
オリーブ油	0.7	チキンブイヨン	5	
しょうゆ	1.5	水	30	
塩	0.5			
黒こしょう	0.02	●チーズ	15	

エネルギー	662kcal	たんぱく質	28.2g	脂質	23.8g
-------	---------	-------	-------	----	-------

献立表の見方

※一人分の目安量(g)と栄養量は、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

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★給食費の納付は口座振替でお願いします。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービス※または学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。

令和7年度の口座振替日 (振替日前日までに口座への入金をお願いします)

12月期	令和7年12月29日(月)
1月期	令和8年1月29日(木)
2月期	// 3月2日(月)
3月期	// 3月30日(月)

※ Web口座振替受付サービス
書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単にお申込みいただけます。

学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いいたします。

★残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンスストアまたは金融機関等の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。

★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局 学校給食・食育推進課 (045-671-3696) へお願いします。

令和7年12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

環境を整えて和やかな会食 … 食事にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる。
かぜに負けない緑の食べ物 … かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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

食事に
ふさわしい
環境づくり

食器の置き方を
確認しましょう。

食べている途中で
立って歩かないように
しましょう。

口に食べ物を入れたまま
話をしないように
しましょう。

食事のマナーを守って食べると
楽しく食べることができます。
クラスのみんなと楽しく食事をしましょう。

茶わんやしるわんを
手にもって
食べましょう。

参考：たのしい食事つながる食育（文部科学省）

インフルエンザを防ごう！

せきやくしゃみをする時は、マスクやティッシュなどで鼻と口をおおう

むねで手をあらおう

じつかり休んで、バランスの良い食事を食べよう

はきエチケットをまもろう

1	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンライスのぐ	やさいスープ	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				
米油	0.7				
トマトケチャップ	20				
トマトピューレー	5				
ウスターソース	1.5				
塩	0.35				
こしょう	0.01				
●野菜スープ					
豚肉		10			
キャベツ		30			
たまねぎ		15			
にんじん		10			
しょうゆ		1			
塩		0.7			
こしょう		0.02			
豚ガラスープ		15			
水		95			
●りんご					1/8個

エネルギー 596kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.4g

2	まるパン	ぎゅうにゅう	コロッケ	ポイルドキャベツ	ボルシチ
●コロッケ					
コロッケ	80				
揚げ油(米油)					
中濃ソース	1.5				
ウスターソース	1.5				
●ポイルドキャベツ					
キャベツ	30				
●ボルシチ					
豚肉	15				
たまねぎ	20				
キャベツ	20				
ピーツ	10				
にんじん	7				
トマトピューレー		4			
セロリ		3			
にんにく		0.1			
米油		0.7			
砂糖		0.8			
酢		1.2			
ワイン(赤)		1			
塩		0.8			
こしょう		0.02			
豚ガラスープ		20			
水		90			

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.8g

3	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとぶたにくのみそいため	ちゅうかスープ
●生揚げと豚肉のみそ炒め				
生揚げ	60			
しょうゆ	1.5			
砂糖	1.5			
水	10			
豚肉	15			
しょうゆ	0.3			
酒	1			
たまねぎ	40			
にんじん	10			
しょうが	1			
米油	0.7			
しょうゆ	0.5			
赤色辛みそ	2.5			
トウバンジャン	0.2			
でんぶ	0.5			
水	5			
●中華スープ				
鶏卵	20			
たまねぎ	20			
スイートコーン(ホール)	10			
ごま油	9			
ごま油	0.7			
酒	0.5			
塩	0.8			
こしょう	0.02			
ごま油	0.2			
でんぶ	0.3			
豚ガラスープ	15			
水	105			
●五目豆				
だいず	10			
鶏肉(小角)	8			
にんじん	8			
ごぼう	8			
こんにやく	8			
切り節・水	110			

エネルギー 600kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g

4	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ツナそぼろ	ごもくめ	みそしる
●ツナそぼろ					
まぐろ油漬(フレーク)	20				
まぐろ水漬(フレーク)	20				
凍り豆腐(細)	3				
にんじん	15				
しょうが	0.5				
しょうゆ	2.2				
酒	1				
水	3				
●みそ汁					
じゃがいも	20				
たまねぎ	20				
ごま油	6				
淡色辛みそ	5.5				
赤色辛みそ	1.5				
切り節・水	110				
●ごぼう					
こんにやく	8				
切り節・水	110				

エネルギー 593kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.2g

5	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが	からしじょうゆあえ	だいたす	このり
●肉じゃが						
豚肉	25					
じゃがいも	65					
たまねぎ	60					
にんじん	20					
つきこんにやく	25					
米油	0.7					
しょうゆ	5.3					
砂糖	2					
みりん	1.5					
酒	1					
塩	0.1					
水	5					
●からしじょうゆあえ						
もやし	45					
にんじん	7					
しょうゆ	1.2					
塩	0.15					
からし	0.08					
●だいたす						
だいず(水煮)	13					
ちりめんじゃこ	2.5					
ごま(白)	2					
米油	0.2					
しょうゆ	1.1					
砂糖	0.7					
酒	1					
水	0.8					

エネルギー 586kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g

8	ぶどうパン	ぎゅうにゅう	ツナとごまのスパゲティ	かぶのスープに	チーズ
●ツナとごまのスパゲティ					
スパゲティ	30				
まぐろ油漬(フレーク)	30				
たまねぎ	35				
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	1.5				
塩	0.5				
黒こしょう	0.02				
●かぶのスープ煮					
じゃがいも	20				
かぶ	20				
たまねぎ	10				
スイートコーン(ホール)	5				
塩	0.3				
黒こしょう	0.01				
チキンブイヨン	5				
水	30				
●チーズ					15

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.2g 脂質 23.8g

9	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのとつたあけ	ごまじょうゆあえ	みそしる
●鶏肉のとつた揚げ					
鶏肉(中角)	65				
しょうが	0.8				
しょうゆ	3				
酒	1				
でんぶ	13				
揚げ油(米油)					
●ごまじょうゆあえ					
キャベツ	45				
ごま(白)	3				
しょうゆ	2				
塩	0.1				
●みそ汁					
木綿豆腐	20				
ねぎ	10				
ごま油	9				
淡色辛みそ	5.5				
赤色辛みそ	1.5				
かたくりわし・水	110				

エネルギー 703kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.2g

10	はいがパン	ぎゅうにゅう	カレービーンズシチュー	やさいソテー	みかん
●カレービーンズシチュー					
だいず	17				
豚肉	15				
チーズ(角)	3				
じゃがいも	45				
たまねぎ	45				
にんじん	10				
にんにく	0.1				
米油	0.7				
小麦粉	2.5				
マーガリン	2.5				
カレー粉	0.8				
トマトケチャップ	1				
中濃ソース	2				
しょうゆ	1				
●みかん					1個

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.1g

11	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいこんのもの	にびたし	なっとう
●豚肉とだいこんの煮物					
豚肉	25				
じゃがいも	50				
だいこん	70				
にんじん	15				
しょうが	0.7				
こんにやく	15				
米油	0.7				
しょうゆ	5				
砂糖	1.3				
みりん	1				
塩	0.25				
削り節・水	15				
●煮びたし					
はくさい	50				
にんじん	5				
削り節	0.2				
しょうゆ	1.5				
みりん	0.3				
塩	0.1				
水	5				
●納豆					
納豆	30				
しょうゆ	1.6				
みりん	0.6				
削り節・水	1.6				

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.6g

12	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのあんかけ	ほうとう
●さばのあんかけ				
さば	50			
でんぶ	2			
米粉	1			
揚げ油(米油)				
かぼちゃ(冷)	20			
だいこん	10			
ねぎ	10			
ごま油	9			
にんじん	5			
ごぼう	5			
しょうゆ	1			
淡色辛みそ	5			
赤色辛みそ	1			
削り節・水	120			
●ほうとう				
ほうとう(冷)	30			
豚肉	5			
油揚げ	5			
かぼちゃ(冷)	20			
だいこん	10			
ねぎ	10			
ごま油	9			
にんじん	5			
ごぼう	5			
しょうゆ	1			
淡色辛みそ	5			
赤色辛みそ	1			
削り節・水	120			

エネルギー 639kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.7g

15	はいがごはん	ぎゅうにゅう	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					
豚肉	20				
じゃがいも	50				
たまねぎ	60				
にんじん	20				
しょうが	0.5				
にんにく	0.2				
米油	0.7				
小麦粉	8				
マーガリン	7				
カレー粉	1				
トマトケチャップ	2				
中濃ソース	2				
しょうゆ	2				
●ごますあえ					
もやし	45				
にんじん	5				
ごま(白)	3				
しょうゆ	2.5				
砂糖	1.2				
酢	2.5				
●ブルーはっこう乳					200ml

エネルギー 677kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g

16	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ひじきごはんのぐ	きびなごフライ	けんちん汁
●ひじきごはんの具					
油揚げ	3				
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	1.2				
みりん	0.8				
削り節・水	10				
●きびなごフライ					
きびなご(冷凍)	40				
揚げ油(米油)					
●けんちん汁					
木綿豆腐	20				
油揚げ	3				
さといも	10				
にんじん	10				
ねぎ	10				
ごぼう	5				
こんにやく	10				
ごま油	0.5				
しょうゆ	4.2				
塩	0.35				
削り節・だし昆布・水	110				

エネルギー 595kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.4g

17	くろパン	ぎゅうにゅう	ホワイトシチュー	ごぼうソテー	みかん
●ホワイトシチュー				●ごぼうソテー	
鶏肉	20			ごぼう	20
じゃがいも	45			にんじん	15
たまねぎ	40			スイートコーン(ホール)	5
にんじん	10			にんにく	0.1
ほうれんそう	8			米油	0.5
米油	0.7			塩	0.2
小麦粉	2.5			こしょう	0.02
マーガリン	2.5			●みかん	1個
牛乳	20				
豆乳	20				
脱脂粉乳	5				
塩	0.7				
こしょう	0.02				
水	30				

エネルギー	582 kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	18.2 g
-------	----------	-------	--------	----	--------