

# 令和8年1月学校給食基準献立予定表

ABブロック

しょく  
かん  
食に関する  
指導のねらい

感謝の気持ちをもって… 自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる  
日本の伝統的な食事… 日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

## 給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1月29日(木)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



月

火

水

木

金

### 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ています。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いたします)

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。

★高不透明で振替できなかつた場合は、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。

ファミリー料理教室の  
③~⑥年生対象  
ご案内  
「魚料理に挑戦」  
日時：2月7日(土)  
会場：横浜市中央卸売市場本場  
調理室  
※詳しくはこちらへ↓  
主催：よこはま学校食育財団

### 13 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ けんちんじる

●ひじきごはんの具	揚げ油(米油)
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
水	10
●魚のから揚げ	
スメルト	45
でんぶん	2
米粉	1
	だし昆布・水 110

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g

### 14 むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ しらたまぞうに なます

●ツナそぼろ	こまつな
まぐろ油漬(フレーク)	40
凍り豆腐(細)	3
にんじん	15
木綿豆腐	20
ごま(白)	2
油揚げ	5
さといも	10
しょうゆ	1.6
砂糖	1.4
水	120
●けんちん汁	
木綿豆腐	
にんじん	
しょうが	
砂糖	
水	
●なます	
だいこん	45
水	3
●白玉そぼろ煮	
しらたま(冷)	20
なると	7
さといも	20
だいこん	15

エネルギー 616kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g

### 15 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ほんかん

●チリコンカーン	こしょう
豚肉(ひき)	20
だいこん	17
水	15
たまねぎ	50
トマト(缶)	35
にんじん	15
マカロニ(シェル)	8
米油	0.7
小麦粉	2
トマトケチャップ	4
中濃ソース	2
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.6
●ほんかん	1個

エネルギー 621kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g

### 16 むぎごはん ぎゅうにゅう いりどり かきたまじる こんぶのつくだに

●炒り鶏	●かきたま汁
鶏肉	30
しょうゆ	1
酒	1
凍り豆腐	2.5
にんじん	20
マヨネーズ	15
米油	0.7
小麦粉	2
トマトケチャップ	20
中濃ソース	0.7
しょうゆ	1
塩	1
●こんぶのつくだ煮	12
糸昆布	2
しょうゆ	2
砂糖	1.4
酢	0.5
削り節・水	12

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.9g

### 19 ロールパン ぎゅうにゅう はるまき サンマーメン

●春巻	塩
春巻	0.55
揚げ油(米油)	0.02
ごま油	0.3
水	110
●サンマーメン	
中華めん(冷)	30
豚肉(細)	20
もやし	30
にんじん	10
ねぎ	10
にら	5
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
しょうゆ	5

エネルギー 629kcal たんぱく質 24.6g 脂質 26.0g

### 20 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん みそしる なつとう

●ぶりだいこん	●みそ汁
ぶり(角)	35
だいこん	70
ねぎ	15
酒	1.5
削り節・水	110
●ぶりだいこん	
納豆	30
みりん	1
酒	1.5
削り節・水	10
●みそ汁	
鶏卵	40
鶏肉	20
凍り豆腐	3
にんじん	15
じゅがいも	35
砂糖	1.3
水	110

エネルギー 602kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.0g

### 21 ごはん ぎゅうにゅう おやこに いそかえ たいすじじゃこのいりに

●親子煮	●磯香えん
鶏卵	40
鶏肉	20
凍り豆腐	3
にんじん	12
じゅがいも	50
砂糖	1.7
水	110
●なます	
だいこん	45
水	3
●納豆	
納豆	30
みりん	1
酒	1
削り節・水	1.6
●なます	
だいこん	15
水	1.6
●納豆	
納豆	30
みりん	0.6
酒	1.6
削り節・水	1.6

エネルギー 622kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.3g

### 22 しょくパン ぎゅうにゅう ツナペースト ヌードルスープ ミックスフルーツ

●ツナペースト	にんじん
まぐろ油漬(フレーク)	40
チーズ(角)	5
たまねぎ	16
にんじん	7
マカロニ(シェル)	8
米油	0.5
小麦粉	2
トマトケチャップ	4
中濃ソース	2
しょうゆ	0.05
塩	0.01
●ミックスフルーツ	
黄桃(缶)	30
パイン(缶)	20
砂糖	1.5
水	95
●ヌードルスープ	
フェットチーネ	10
じゅがいも	20
水	15
たまねぎ	25

エネルギー 590kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.2g

### 23 ごはん ぎゅうにゅう すいとん ぶどうめ ごましお

|
|  |

# 令和8年1月学校給食基準献立予定表

CDブロック

しょく  
かん  
食に関する  
指導のねらい

かんしゃ  
きも  
感謝の気持ちをもって  
にほん  
でんとうてき  
日本の伝統的な食事

しそん  
めぐ  
自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる

かんしゃ  
きも  
日本の伝統的な食事  
にほん  
でんとうてき  
日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

## 給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1月29日(木)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

月

火

水

木

金

### 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ています。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・自動払込用申込書」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いたします)

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。

★支払未足等で振替できなかつた場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニ恩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恩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。

### ファミリー料理教室のご案内

③~⑥年生対象

ご案内

#### 「魚料理に挑戦」

日時：2月7日(土)  
会場：横浜市中央卸売市場本場  
調理室

※詳しくはこちらへ↓

主催：よこはま学校食育財団

### 13 むぎこはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ なます

●ツナそぼろ	こまつな	9	
まぐろ油漬(フレーク)	40	しょうゆ	2.5
凍り豆腐(細)	3	酒	1
にんじん	15	塩	0.5
しょうが	0.5	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ	1.6		
砂糖	1.4		
酒	1	●なます	
水	3	だいこん	45
●白玉ぞう煮	20	にんじん	4
しらたま(冷)	20	ゆず	0.5
なると	7	砂糖	1.7
さといも	20	酢	2.5
だいこん	15	塩	0.4

エネルギー 616kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g

### 14 ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	トウバンジャン	0.3
木綿豆腐	ごま油	0.5
豚肉(ひき)	でんぶん	2
乾燥大豆(粒)	水	20
にんじん		
ねぎ		
●なます	●中華あえ	
しおが	だいこん	45
にんじん	にんじん	5
米油	ごま(白)	2
トマトケチャップ	ごま油	0.7
砂糖	砂糖	0.9
淡色辛みそ	酢	2
赤色辛みそ	塩	0.16
テンメンジャン	ごま油	0.2

エネルギー 644kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.3g

### 9 献立表の見方

ひとり分の自用量(g)及び栄養量  
は、小学校中年の数値です。  
※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



バランスイーナ

むぎこはん ぎゅうにゅう  
いりどり かきたまじる  
こんぶのつくだ

●炒り鶏	30	●かきたま汁	25
鶏肉	1	鶏卵	15
凍り豆腐	1	絹ごし豆腐	10
ごぼう	2.5	ねぎ	5
にんじん	20	みずな	1
こんにゃく	15	しょうゆ	0.7
米油	0.7	塩	1
砂糖	3.5	削り節・水	110
みりん	0.8		
粉チーズ	20		
エネルギー	606kcal	たんぱく質	26.9g
		脂質	16.9g

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.9g

### 16 くろパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー やさいソテー

●ホワイトシチュー	0.02
鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	15
米油	0.7
小麦粉	2.5
マーガリン	2.5
牛乳	25
豆乳	15
脱脂粉乳	5
粉チーズ	2
塩	0.7
エネルギー	611kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	20.3g

エネルギー 611kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.3g

### 19 ごはん ぎゅうにゅう おやこに いそかあえ だいすとじやこのいに

●親子煮	●磯香あえ
鶏卵	50
鶏肉	20
凍り豆腐	3
じゃがいも	35
たまねぎ	50
にんじん	12
●だいすとじやこの炒り煮	
ほうれんそう	さばのあますあんかけ
しょうゆ	4
砂糖	1.7
みりん	1
酒	1
塩	0.3
削り節・水	10

エネルギー 622kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.3g

### 20 むぎこはん ぎゅうにゅう さばのあますあんかけ ゆでやさい くきわかめスープ

●さばの甘酢あんかけ	にんじん	7	
さば	50	塩	0.25
きゅうり	2	ごま油	0.3
にんじん	1		
●茎わかめスープ			
ねぎ	12	●茎わかめスープ	
しょうが	0.3	ねぎ	10
にんじん	2	にんじん	10
砂糖	2	マカロニ(シェル)	8
酢	2.5	スイートコーン(ホール)	5
でんぶん	0.2	米油	0.7
水	10	小麦粉	2
●ゆで野菜	チキンブイヨン	トマトケチャップ	4
キャベツ	35	中濃ソース	2

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.8g

### 21 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ほんかん

●チリコンカーン	こしょう	0.02	
豚肉(ひき)	20	チリパウダー	0.25
だいすき	17	水	15
たまねぎ	50		
トマト(缶)	35	●ごぼうソテー	
ねぎ	12	にんじん	15
しょうが	0.3	ごぼう	25
にんじん	2	にんじん	10
砂糖	2	マカロニ(シェル)	8
酢	0.8	スイートコーン(ホール)	5
でんぶん	0.6	米油	0.7
水	10	小麦粉	2
●ミックスフルーツ	黄桃(缶)	トマトケチャップ	4
ピーチ	30	中濃ソース	2
砂糖	1.5	ワイン(赤)	0.5
水	15	塩	0.6
●ミックスフルーツ	パイん(缶)	●ほんかん	1個
黄桃(缶)	20		
砂糖	1.5		
水	15		
●ほんかん	25		

エネルギー 621kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g

# 令和8年1月学校給食基準献立予定表

EFブロック

しょく  
かん  
食に関する  
指導のねらい

かんしゃ  
きも  
感謝の気持ちをもって  
にほん  
でんとうてき  
日本の伝統的な食事

しそん  
めぐ  
自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる

きんろう  
たいせつ  
た  
かた  
たもの  
たかた  
し

かんしゃ  
きも  
日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

## 給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1月29日(木)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



月

火

水

木

金

### 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ています。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・自動払込用申込書」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いたします)

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つた場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンストアまたは金融機関等の窓口に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。

**ファミリー料理教室の  
3~6年生対象  
ご案内**

**魚料理に挑戦**

日時：2月7日(土)  
会場：横浜市中央卸売市場本場  
調理室

※詳しくはこちらへ↓

主催：よこはま学校食育財団

### 13 しょくパン ぎゅうにゅう ツナペースト ヌードルスープ ミックスフルーツ

●ツナペースト	にんじん 8 まぐろ油漬(フレーク) 40 チーズ(角) 5 たまねぎ 16 にんじん 7 米油 0.5 砂糖 0.8 酢 2 塩 0.05 こしょう 0.01	パセリ 0.3 米油 0.7 しょうゆ 1.5 塩 0.8 黒こしょう 0.02 豚ガラスープ 20 水 95
●ヌードルスープ	黄桃(缶) 30 パイナップル(缶) 20 砂糖 1.5 水 15	小麦粉 2 トマトケチャップ 4 中濃ソース 2 しょうゆ 1 ワイン(赤) 0.5 水 15
エネルギー	590 kcal	たんぱく質 25.2g 脂質 23.2g
エネルギー	621 kcal	たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g

### 14 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ほんかん

●チリコンカーン	こしょう 0.02 豚肉(ひき) 20 水 15	●ごぼうソテー	ごぼう 25 にんじん 0.2 マカロニ(シェル) 8 米油 0.7 小麦粉 2 トマトケチャップ 4 中濃ソース 2 しょうゆ 1 ワイン(赤) 0.5 水 10		
●ヌードルスープ	黄桃(缶) 30 パイナップル(缶) 20 砂糖 1.5 水 15	●ミックスフルーツ	トマトケチャップ 4 中濃ソース 2 しょうゆ 1 ワイン(赤) 0.5 水 10		
エネルギー	621 kcal	たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g	エネルギー	604 kcal	たんぱく質 24.1g 脂質 22.8g

### 15 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのあますあんかけ ゆでやすい くわわかめスープ

●さばの甘酢あんかけ	にんじん 7 さば 50 でんぶん 2 米粉 1	●茎わかめスープ	もやし 20 ねぎ 10 砂糖 0.5 水 120
●ツナそぼろ	塩 0.25 ごま油 0.3	●なます	さば 45 にんじん 4
●春巻	豚肉(ひき) 20 水 15	●白玉ぞう煮	ゆず 0.5 砂糖 1.7 酢 2.5
●春巻	豚肉(ひき) 20 水 15	●なます	水 3 にんじん 3 砂糖 1.7 酢 2.5
エネルギー	604 kcal	エネルギー	616 kcal

### 16 むぎごはん ぎゅうにゅう うなぎそぼろ しらたまぞうになります

●うなぎそぼろ	こまつな 9 まぐろ油漬(フレーク) 40 凍り豆腐(細) 3 にんじん 15	●なます	さば 45 にんじん 4 ゆズ 0.5 砂糖 1.7 酢 2.5
●春巻	豚肉(ひき) 20 水 15	●白玉ぞう煮	しらたま(冷) 20 なると 7 さといも 20 だいこん 15
●春巻	豚肉(ひき) 20 水 15	●なます	水 3 にんじん 3 砂糖 1.7 酢 2.5
エネルギー	604 kcal	エネルギー	616 kcal

### 19 ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに きんぴら

●すき焼き風煮	牛内 40 焼き豆腐 30 はくさい 30 ねぎ 25 えのきたけ 5 しんじん 3 しらたき 15 米油 0.7 しょうゆ 6 砂糖 2.2 みりん 1.2 酒 1.5	●きんぴら	じゃがいも 40 にんじん 7 ごま(白) 2 ごま油 0.5 しょうゆ 2.4 砂糖 1.1 みりん 0.7 酒 0.5
エネルギー	629 kcal	たんぱく質	23.3g 脂質 22.4g
エネルギー	629 kcal	たんぱく質	24.6g 脂質 26.0g
エネルギー	644 kcal	たんぱく質	27.5g 脂質 20.3g

### 20 ロールパン ぎゅうにゅう はるまき サンマーメン

●春巻	塩 0.55 こしょう 0.02 ごま油 0.3	●春巻	豚肉(ひき) 120 水 20 乾燥大豆(粒) 2 水 20
●春巻	豚肉(ひき) 20 水 15	●春巻	豚肉(ひき) 20 水 15
エネルギー	629 kcal	たんぱく質	24.6g 脂質 26.0g
エネルギー	644 kcal	たんぱく質	27.5g 脂質 20.3g

### 21 ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうあえ

●麻婆豆腐	トウバンジャン 0.3 ごま油 0.5 でんぶん 2 水 20	●中華あえ	ひじき 2 だいこん 45 にんじん 0.1 水 10
●春巻	豚肉(ひき) 20 水 15	●中華あえ	ひじき 2 だいこん 45 にんじん 0.1 水 10
●春巻	豚肉(ひき) 20 水 15	●中華あえ	ひじき 2 だいこん 45 にんじん 0.1 水 10
エネルギー	614 kcal	たんぱく質	25.6g 脂質 21.9g

### 22 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 けんちんじる

●ひじきごはんの具	揚げ油(米油) 5 塩 0.12	●けんちん汁	木綿豆腐 20 ごま油 5 水 10
●うなぎのから揚げ	スメルト 45 でんぶん 2 水 10	●けんちん汁	木綿豆腐 20 ごま油 5 水 10
●ホワイトシチュー	牛乳 25 豆乳 15 脱脂粉乳 5 米粉 1	●野菜ソテー	牛乳 25 豆乳 15 脱脂粉乳 5 米粉 1
エネルギー	614 kcal	たんぱく質	25.6g 脂質 21.9g
エネルギー	614 kcal	たんぱく質	28.0g 脂質 20.3g

### 23 くろパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー やさいソテー

●ホワイトシチュー	こしょう 0.02 鶏肉 25 水 20	●野菜ソテー	キャベツ 40 水 40

# 令和8年1月学校給食基準献立予定表

GHブロック

しょく  
かん  
食に関する  
指導のねらい

かんしゃ  
きも  
感謝の気持ちをもって…  
にほん  
でんとうてき  
日本の伝統的な食事…  
しそん  
めぐ  
きんろう  
たいせつ  
し  
かんしゃ  
きも  
自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる  
にほん  
でんとうてき  
日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

## 給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1月29日(木)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



月

火

水

木

金

### 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ています。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・自動払込用申込書」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いたします)

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)

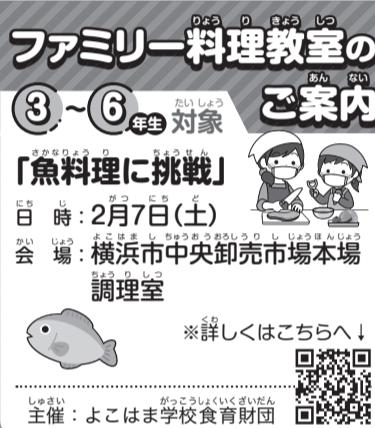
※ Web口座振替受付サービス  
書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単にお申込みいただけます。

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つた場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンストアまたは金融機関等の窓口に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。



### 13 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのあまずあんかけ ゆでやさい くわきわめスープ

●さばの甘酢あんかけ	にんじん	7
さば	塩	0.25
でんぶん	ごま油	0.3
米粉		
揚げ油(米油)		
ねぎ	もやし	20
しょうが	ねぎ	10
しょうゆ	にんじん	10
砂糖	茎わかめ	5
酢	しょうゆ	0.8
でんぶん	塩	0.6
水	こしらえ	0.02
●ゆで野菜	ごま油	0.3
キャベツ	チキンブイヨン	20
	水	105

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.8g

### 14 ごはん ぎゅうにゅう おやこに いそかえ たいすとじやこのいりに

●親子煮	●磯香あえ	
鶏卵	キャベツ	50
鶏肉	きざみのり	0.2
凍り豆腐	しょうゆ	2
じゃがいも	塩	0.15
たまねぎ		
にんじん		
ほうれんそう		
しょうゆ		
砂糖		
砂糖		
みりん		
水		
●ゆで野菜		
キャベツ		

エネルギー 622kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.3g

### 9 献立表の見方

ひとり分の自用量(g)及び栄養量  
は、小学校中年の数値です。  
※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



バランスイーナ

### 9 献立表の見方

●ツナペースト	にんじん	8
まぐろ油漬(フレーク)	バセリ	0.3
チーズ(角)	米油	0.7
たまねぎ	塩	1.5
にんじん	黒こしょう	0.02
米油	砂糖	0.8
砂糖	豚ガラスープ	20
酢	水	95
塩		
こしょう		
●ミックスフルーツ		
黄桃(缶)		30
パイナップル(缶)		20
砂糖		1.5
じゃがいも		15
たまねぎ		25

エネルギー 590kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.2g

### 16 ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	トウバンジョン	0.3
木綿豆腐	ごま油	0.5
豚肉(ひき)	でんぶん	2
乾燥大豆(粒)	水	20
にんじん		
ねぎ		
●中華あえ		
だいこん	だいこん	45
にんにく	にんじん	5
米油	ごま(白)	2
トマトケチャップ	しょうゆ	2
砂糖	砂糖	0.9
酢	酢	2
淡色辛みそ	淡色辛みそ	0.16
赤色辛みそ	赤色辛みそ	0.2
テンメンジョン	ごま油	0.2

エネルギー 644kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.3g

### 19 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 けんちんじる

●ひじきごはんの具	揚げ油(米油)	
油揚げ	塩	0.12
凍り豆腐(細)		
にんじん		
ひじき		
ごま(白)		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
水		
●魚のから揚げ		
スメルツ		
でんぶん		
米粉		

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g

### 20 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ほんかん

●チリコンカーン	こしょう	0.02
豚肉(ひき)	チリパウダー	0.25
だいこん	水	15
たまねぎ		
トマト(缶)		
にんじん		
にんにく		
マカロニ(シェル)		
米油		
小麦粉		
トマトケチャップ		
中濃ソース		
ワイン(赤)		
塩		

エネルギー 621kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g

### 21 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん みそしる ななつとう

●ぶりだいこん	●みそ汁	
ぶり(角)	油揚げ	5
だいこん	はくさい	20
たまねぎ	酒	1
ねぎ	ごまつな	9
にんじん	淡色辛みそ	5
にんにく	赤色辛みそ	2
マカロニ(シェル)	砂糖	1.3
米油	酒	1.5
小麦粉	削り節・水	110
トマトケチャップ		
中濃ソース		
ワイン(赤)		
酒		
塩		

エネルギー 602kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.0g

### 22 むぎごはん ぎゅうにゅう いりどり かきたまじる こんぶのつくだに

●炒り鶏	●かきたま汁	
鶏肉	鶏肉	25
鶏卵	鶏ごし豆腐	15
ねぎ	ねぎ	10
にんじん	みずな	5
にんにく	みずな	5
マカロニ(シェル)	みずな	5
米油	みずな	5
小麦粉	みずな	5
トマトケチャップ	みずな	5
中濃		