

令和8年2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

寒さに負けない食事 … 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
自分の体にあった食事の量 … 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

給食費に関するご案内

2月期の口座振替は3月2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

2

むぎごはん ギョウにゅう
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	揚げ油(米油)	0.1
凍り豆腐(細)	塩	
にんじん	10	
ひじき	2	
ごま(白)	2	
米油	0.5	
しょうゆ	3.4	
砂糖	1.2	
みりん	0.5	
削り節・水	10	
●魚のから揚げ		
スメルト	45	
でんぶ	2	

エネルギー 619kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.6g

3

しょうパン ギョウにゅう
イタリアンペスト
やさいのスープに いよかん

●イタリアンペスト	キャベツ	25
まぐろ油漬(フレーク)	にんじん	20
チーズ(角)	ブロッコリー	10
たまねぎ	しょうゆ	0.4
にんじん	塩	0.8
トマト(缶)	黒こしょう	0.02
オリーブ油	豚ガラスープ	10
トマトケチャップ	水	50
中濃ソース	1.2	
こしょう	0.03	
●いよかん	1/4個	
●野菜のスープ煮		
豚肉(厚)	25	
じゃがいも	50	
たまねぎ	30	

エネルギー 585kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.6g

4

ごはん ギョウにゅう
サンマーどんのく
にらたまスープ

●サンマー丼の具	●にらたまスープ	
豚肉	鶏卵	25
もやし	木綿豆腐	20
たまねぎ	にら	5
にんじん	えのきたけ	5
こまつな	しょうゆ	0.9
米油	酒	1
しょうゆ	塩	0.7
砂糖	黒こしょう	0.02
塩	ごま油	0.3
こしょう	でんぶ	1
テンメンジャン	チキンブイオン	20
ごま油	水	95
でんぶ		
チキンブイオン	3	
水	5	

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.3g

5

ごはん ギョウにゅう
にざかな あげだす
ぶたじる

●煮魚	豚汁	
いわし	36.8	10
しょうが	1	15
しょうゆ	2.6	だいがいも
砂糖	2.2	20
酢	1.5	にんじん
酒	2	10
水	2	ごまつな
●揚げだす		9
だいがいも(水煮)	35	ねぎ
でんぶ	3	8
揚げ油(米油)		ごぼう
塩	0.1	7
		こんにやく
		5
		淡色辛みそ
		1.5
		削り節・水
		110

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

6

はいがパン ギョウにゅう
チリコンだいがい
じゃがいものソテー チーズ

●チリコン大根	チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	25	こしょう
だいず(水煮)	20	0.02
ミックスビーンズ(冷)	15	水
たまねぎ	40	10
だいがいも	35	●じゃがいものソテー
トマト(缶)	35	じゃがいも
にんにく	0.3	50
マカロニ(シエル)	5	しらたき
米油	0.7	20
小麦粉	1.5	米油
トマトケチャップ	5	0.5
中濃ソース	2	しょうゆ
しょうゆ	1	0.3
塩	0.8	塩
		0.02
		こしょう
		15

エネルギー 618kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g

9

むぎごはん ギョウにゅう
さばのみぞれあんかけ
けんちん汁 やきのり

●さばのみぞれあんかけ	●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐
でんぶ	3.5	20
米粉	1.5	かぶ
揚げ油(米油)		油揚げ
だいがいも	20	5
しょうゆ	2.5	だいこん
砂糖	1	10
みりん	1	にんじん
でんぶ	0.4	8
水	3	ごぼう
		8
		ねぎ
		0.5
		ごま油
		3.5
		しょうゆ
		0.35
		塩
		110
		●焼きのり
		1/12切5枚

エネルギー 665kcal たんぱく質 28.3g 脂質 27.9g

10

はいがごはん 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	だいこん	20
鶏卵	45	ねぎ
鶏肉	20	10
凍り豆腐(細)	3	ごまつな
たまねぎ	40	9
にんじん	10	淡色辛みそ
しょうゆ	3	5.5
砂糖	1.4	赤色辛みそ
みりん	1	1.5
酒	1	削り節・水
塩	0.3	110
削り節・水	7	●黒みつかん
		7
		含蜜糖
		0.3
		粉寒天
		40
		水
		1.5
		きな粉
		0.6
		砂糖
		0.01
		塩
		●みそ汁
		油揚げ
		3

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.1g

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
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

12

はいがごはん ギョウにゅう
わふうカレー
ブルーはっこうにゅう

●和風カレー	●ごま酢あえ	
豚肉	20	もやし
じゃがいも	35	45
たまねぎ	40	にんじん
だいこん	30	5
にんじん	20	ごま(白)
ごぼう	5	3
しょうが	0.3	しょうゆ
米油	0.7	2.5
小麦粉	7	砂糖
マーガリン	6	1.1
カレー粉	1	酢
しょうゆ	2	2.5
塩	0.9	●ブルーはっこう乳
削り節・水	70	200ml

エネルギー 651kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.8g

13

くるパン ギョウにゅう
マカロニのクリームに
ごぼうソテー いよかん

●マカロニのクリーム煮	こしょう	0.02
マカロニ	20	水
鶏肉	20	25
たまねぎ	45	●ごぼうソテー
にんじん	15	ごぼう
ほうれんそう	5	25
米油	0.7	にんじん
小麦粉	2	10
バター	2	スイートコン(ホール)
牛乳	25	10
豆乳	25	にんにく
脱脂粉乳	4	0.1
粉チーズ	1	米油
塩	0.9	0.5
		塩
		0.25
		こしょう
		0.02
		●いよかん
		1/6個

エネルギー 604kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.6g

16

ごはん ギョウにゅう
きつねうどん そぼろに

●きつねうどん	●そぼろ煮	
うどん(冷)	40	豚肉(ひき)
うずら卵(缶)	17	15
鶏肉	10	かぶ
にんじん	15	35
ねぎ	15	にんじん
ごまつな	9	10
しょうゆ	3	しょうが
みりん	0.8	0.2
塩	0.5	米油
削り節・水	110	0.5
油揚げ	15	しょうゆ
しょうゆ	1.8	2
砂糖	1.8	砂糖
水	10	0.8
		みりん
		0.7
		塩
		0.05
		でんぶ
		0.3
		削り節・水
		7

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.9g

17

ちゃめし ギョウにゅう
おでん にびたし

●おでん	●煮びたし	
うずら卵(缶)	17	油揚げ
さつまいも	15	6
ちくわ	15	はくさい
じゃがいも	40	50
だいこん	40	にんじん
こんにやく	15	5
しょうゆ	2	しょうが
みりん	1.3	0.2
塩	0.2	米油
削り節・だし昆布・水	80	2
		みりん
		0.4
		塩
		0.07
		水
		5

エネルギー 584kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.1g

18

まるパン ギョウにゅう
カレービーンズシチュー
ミックスフルーツ

●カレービーンズシチュー	●野菜ソテー	
豚肉	20	キャベツ
だいず	17	30
チーズ(角)	3	たまねぎ
じゃがいも	40	10
たまねぎ	50	にんじん
にんじん	15	5
にんにく	0.1	スイートコン(ホール)
米油	0.7	5
小麦粉	2.5	米油
マーガリン	2.5	0.5
カレー粉	0.7	塩
トマトケチャップ	1	0.2
中濃ソース	2	こしょう
しょうゆ	1	0.01
塩	0.7	●ミックスフルーツ
水	50	20

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.3g

19

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
だいがいも

●肉じゃが	●からししょうゆあえ	
豚肉	25	もやし
じゃがいも	65	45
たまねぎ	55	ごまつな
にんじん	15	9
しらたき	20	しょうゆ
米油	0.7	1.7
しょうゆ	5	塩
砂糖	2	0.1
みりん	1	からし
酒	1.5	0.08
塩	0.1	●だいがいも
水	5	13
		だいがいも(水煮)
		3
		ちりめんじゃこ
		2
		ごま(白)
		0.2
		米油
		1.3
		しょうゆ
		0.7
		砂糖
		1
		酒
		1
		水
		1

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

20

ごはん ギョウにゅう
マーボ豆腐
ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	トウバンジャン	0.3
木綿豆腐	120	ごま油
豚肉(ひき)	15	0.3
乾燥大豆(粒)	2	でんぶ
にんじん	20	2
ねぎ	15	水
しょうが	1	20
にんにく	0.3	●中華あえ
米油	0.7	だいこん
トマトケチャップ	2	45
しょうゆ	3	にんじん
砂糖	0.8	8
淡色辛みそ	2	ごま(白)
赤色辛みそ	2	2
テンメンジャン	1	しょうゆ
		0.9
		酢
		2
		塩
		0.16
		ごま油
		0.2

エネルギー 633kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g

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
2月2日 動画公開
大好評の講演を
もう一度!

問い合わせ 横浜市医療局食品衛生課

24

ごはん ギョウにゅう
ツナそぼろ みそしる
しらたまぜんざい

●ツナそぼろ	●みそ汁	
まぐろ油漬(フレーク)	20	キャベツ
まぐろ水漬(フレーク)	20	25
凍り豆腐(細)	3	ごまつな
にんじん	15	9
しょうが	0.5	えのきたけ
しょうゆ	2.2	6
砂糖	1.4	淡色辛みそ
酒	1	5.5
水	3	赤色辛みそ
		1.5
		削り節・水
		115
		●白玉ぜんざい
		しらたま(冷)
		20
		あずき
		15
		砂糖
		7
		塩
		0.05
		水
		50

エネルギー 636kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.6g

25

ぶどうパン ギョウにゅう
いりごフライ こふきいも
ミネストローネ

●いりごフライ	●ミネストローネ	
いりごフライ	45	ペーコン
揚げ油(米油)		5
		たまねぎ
		25
		キャベツ
		15
		トマト(缶)
		15
		にんじん
		10
		いんげん豆(手亡)
		10
		にんにく
		0.2
		オリーブ油
		0.5
		塩
		0.7
		黒こしょう
		0.02
		チキンブイオン
		15
		水
		75

エネルギー 621kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.6g

26

むぎごはん ギョウにゅう
ぶたにくとだいがいのにも
ごましょうゆあえ なっとう

●豚肉とだいがいの煮物	●ごましょうゆあえ	
豚肉	25	キャベツ
じゃがいも	40	45
だいがい	70	ごま(白)
にんじん	15	3
こまつな	9	しょうゆ
しょうが	0.7	2
こんにやく	20	塩
米油	0.7	0.1
しょうゆ	5	●納豆
砂糖	1.3	30
みりん	1	納豆
塩	0.25	1.6
削り節・水	15	しょうゆ
		0.6
		削り節・水
		1.6

エネルギー 593kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.2g

27

ごはん ギョウにゅう
しらみさかなのチリソース
ゆでやさい
ワンタンふうスープ

●白身魚のチリソース		●ゆで野菜	
たら(角)	45	もやし	40
凍り豆腐	3	塩	0.15
でんぶ	5.5	ごま油	0.2
揚げ油(米油)			
ねぎ	12	●ワンタン風スープ	
にんにく	0.4	乾燥ワンタン	10
しょうが	0.4	豚肉(ひき)	10
米油	0.3	はくさい	15
トマトケチャップ	7	ねぎ	7
しょうゆ	1	にら	3
砂糖	0.4	米油	0.5
トウバンジャン	0.08	しょうゆ	2.5
でんぶ	0.2	塩	0.45
水	15	黒こしょう	0.03
		ごま油	0.2
		オキンブイヨン	20
		チキ	106

令和8年2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

寒さに負けない食事 … 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
自分の体にあった食事の量 … 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

給食費に関するご案内

2月期の口座振替は3月2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

2

はいがパン ギョウにゅう
チリコンだいこん
じゃがいものソテー チーズ

●チリコン大根	25	チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	20	こしょう	10
だいず(水煮)	15		
ミックスビーンズ(缶)	15		
たまねぎ	40	●じゃがいものソテー	
だいこん	35	じゃがいも	50
トマト(缶)	35	しらたき	20
にんにく	0.3	米油	0.5
マカロニ(シェリ)	5	しょうゆ	0.3
米油	0.7	塩	0.3
小麦粉	1.5	こしょう	0.02
トマトケチャップ	5	●チーズ	15
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.8		

エネルギー 618kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g

3

はいがごはん
わふうカレー ごますあえ
ブルーはっこうにゅう

●和風カレー	20	●ごますあえ	45
豚肉	35	もやし	5
じゃがいも	40	ごま(白)	3
たまねぎ	30	しょうゆ	2.5
だいこん	20	砂糖	1.1
にんじん	5	酢	2.5
しょうが	0.3	●ブルーはっこう乳	
米油	0.7	200ml	
小麦粉	7		
マーガリン	6		
カレー粉	1		
しょうゆ	2		
塩	0.9		
削り節・水	70		

エネルギー 651kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.8g

4

ごはん ギョウにゅう
にざかな あげだいた
ぶたじる

●煮魚	36.8	●豚汁	10
いわし	1	豚肉	15
しょうが	2.6	じゃがいも	20
しょうゆ	2.2	だいこん	10
砂糖	1.5	にんじん	9
酢	2	ごま(白)	8
酒	2	ごま(黒)	7
水	2	ごぼう	5
		こんにゃく	6
●揚げだいた		淡色辛みそ	1.5
だいず(水煮)	35	赤色辛みそ	110
でんぶん	3	削り節・水	
揚げ油(米油)	0.1		
塩			

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

5

はいがごはん ギョウにゅう
おやごどのく みそしる
くろみつかん

●親子丼の具	45	だいこん	20
鶏卵	20	ねぎ	10
鶏肉	20	ごま(白)	9
凍り豆腐(細)	3	淡色辛みそ	5.5
たまねぎ	40	赤色辛みそ	1.5
にんじん	10	削り節・水	110
しょうゆ	3		
砂糖	1.4	●黒みつかん	
みりん	1	含蜜糖	7
酒	1	粉寒天	0.3
塩	0.3	水	40
削り節・水	7	きな粉	1.5
		砂糖	0.6
		塩	0.01
●みそ汁			
油揚げ	3		

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.1g

6

ごはん ギョウにゅう
きつねうどん そぼろに

●きつねうどん	40	●そぼろ煮	15
うどん(冷)	17	豚肉(ひき)	35
うすら卵(缶)	10	かぶ	10
鶏肉	15	にんじん	0.2
にんじん	15	しょうが	0.5
ねぎ	15	米油	2
ごま(白)	9	しょうゆ	0.8
ごま(黒)	3	砂糖	0.7
しょうゆ	0.8	みりん	0.05
みりん	110	でんぶん	0.3
削り節・水	15	削り節・水	7
油揚げ	1.8		
しょうゆ	1.8		
砂糖	1.8		
水	10		

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.9g

9

ぶどうパン ギョウにゅう
いりこフライ こふきいも
ミネストローネ

●いりこフライ	45	●ミネストローネ	5
いりこ	25	ベーコン	15
揚げ油(米油)	15	たまねぎ	15
		キャベツ	15
●こふきいも	60	トマト(缶)	10
じゃがいも	0.3	にんじん	10
塩	0.01	いんげん豆(手亡)	10
こしょう		にんにく	0.2
		オリーブ油	0.5
		塩	0.7
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	15
		水	75

エネルギー 621kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.6g

10

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
だいたすじやこのいり

●肉じゃが	25	●からししょうゆあえ	45
豚肉	65	もやし	9
じゃがいも	55	ごま(白)	1.7
たまねぎ	15	しょうゆ	0.1
にんじん	20	からし	0.08
しらたき	0.7		
米油	5	●だいたすじやこのいり	
しょうゆ	2	だいず(水煮)	13
砂糖	1	ちりめんじゃこ	3
みりん	1.5	ごま(白)	2
酒	0.1	米油	0.2
塩	5	しょうゆ	1.3
水		砂糖	0.7
		酒	1
		水	1

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

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

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



12

くろパン ギョウにゅう
マカロニのクリームに
ごぼうソテー いよかん

●マカロニのクリーム煮	20	こしょう	0.02
マカロニ	20	水	25
鶏肉	20		
たまねぎ	45	●ごぼうソテー	
にんじん	15	ごぼう	25
ほうれんそう	5	にんじん	10
米油	0.7	スイートコーン(缶)	10
小麦粉	2	にんにく	0.1
バター	2	米油	0.5
牛乳	25	塩	0.25
豆乳	25	こしょう	0.02
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	1	●いよかん	1/6個
塩	0.9		

エネルギー 604kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.6g

13

ごはん ギョウにゅう
しろみぎのチリソース ゆてやさい
ワンタンふうスープ

●白身魚のチリソース	45	●ゆて野菜	40
たら(角)	3	もやし	0.15
凍り豆腐	5.5	塩	0.2
でんぶん	12	ごま油	
揚げ油(米油)	0.4	●ワンタンふうスープ	
ねぎ	0.4	乾燥ワンタン	10
にんにく	0.4	豚肉(ひき)	10
しょうが	0.3	はくさい	15
米油	7	ねぎ	7
トマトケチャップ	1	にら	3
しょうゆ	0.4	米油	0.5
砂糖	0.08	しょうゆ	2.5
トウバンジャン	0.2	塩	0.45
でんぶん	15	黒こしょう	0.03
水		ごま油	0.2
		チキンブイヨン	20
		水	105

エネルギー 613kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.3g

16

まるパン ギョウにゅう
カレービーンズシチュー やさいソテー
ミックスフルーツ

●カレービーンズシチュー	20	●野菜ソテー	30
豚肉	17	キャベツ	10
だいず	3	たまねぎ	5
チーズ(角)	40	にんじん	5
じゃがいも	50	スイートコーン(缶)	0.5
たまねぎ	15	米油	0.2
にんじん	0.1	塩	0.01
にんにく	0.7	●ミックスフルーツ	
米油	2.5	黄桃(缶)	25
小麦粉	2.5	パイナップル(缶)	20
マーガリン	0.7	りんご(缶)	10
カレー粉	2	砂糖	2
トマトケチャップ	1	水	20
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	50		

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.3g

17

ごはん ギョウにゅう
マーボ豆腐
ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	120	トウバンジャン	0.3
木綿豆腐	15	ごま油	0.3
豚肉(ひき)	2	でんぶん	20
乾燥大豆(粒)	20	水	
にんじん	15	●中華あえ	
ねぎ	1	だいこん	45
しょうが	0.3	にんじん	8
にんにく	0.7	ごま(白)	2
米油	0.7	しょうゆ	0.9
トマトケチャップ	2	砂糖	2
しょうゆ	3	酢	0.16
砂糖	0.8	塩	0.2
淡色辛みそ	2	ごま油	
赤色辛みそ	2		
テンメンジャン	1		

エネルギー 633kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g

18

むぎごはん ギョウにゅう
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	3	米粉	1
油揚げ	3	揚げ油(米油)	
凍り豆腐(細)	10	塩	0.1
にんじん	2	●呉汁	
ひじき	2	だいず	10
ごま(白)	0.5	油揚げ	3
米油	3.4	だいこん	15
しょうゆ	1.2	ねぎ	10
砂糖	0.5	ごま(白)	5
みりん	10	ごま(黒)	9
削り節・水		ごぼう	5
		淡色辛みそ	6
●魚のから揚げ		赤色辛みそ	2
スメルト	45	削り節・水	115
でんぶん	2		

エネルギー 619kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.6g

19

しょうパン ギョウにゅう
イタリアンペスト
やさいのスープに いよかん

●イタリアンペスト	35	キャベツ	25
まぐろ油漬(フレーク)	3	にんじん	20
チーズ(角)	35	フロッキー	10
たまねぎ	10	しょうゆ	0.4
にんじん	10	塩	0.8
トマト(缶)	5	黒こしょう	0.02
オリーブ油	0.5	豚ガラスープ	10
トマトケチャップ	3	水	50
中濃ソース	1.2		
こしょう	0.03	●いよかん	1/4個
●野菜のスープ煮			
豚肉(厚)	25		
じゃがいも	50		
たまねぎ	30		

エネルギー 585kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.6g

20

むぎごはん ギョウにゅう
ぶたにくとだいごんのにも
ごまじょうゆあえ なっとう

●豚肉とだいごんの煮物	25	●ごまじょうゆあえ	45
豚肉	25	キャベツ	3
じゃがいも	40	ごま(白)	2
だいこん	70	しょうゆ	0.1
にんじん	15	塩	
ごま(白)	9	●納豆	
しょうが	0.7	納豆	30
こんにゃく	20	しょうゆ	1.6
米油	0.7	みりん	0.6
しょうゆ	5	削り節・水	1.6
砂糖	1.3		
みりん	1		
塩	0.25		
削り節・水	15		

エネルギー 593kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.2g

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
2月2日 動画公開
大好評の講演を
もう一度!

問い合わせ 横浜市医療局食品衛生課

24

むぎごはん ギョウにゅう
さばのみぞれあんかけ
けんちん汁 やきのり

●さばのみぞれあんかけ	60	●けんちん汁	20
さば	3.5	木綿豆腐	5
でんぶん	1.5	油揚げ	10
米粉	8	だいこん	8
揚げ油(米油)	20	にんじん	8
だいこん	2.5	ごぼう	8
しょうゆ	1	ねぎ	0.5
砂糖	1	ごま油	3.5
みりん	0.4	しょうゆ	0.35
でんぶん	3	塩	110
水		削り節・だし昆布・水	
		●焼きのり	
		1/12切5枚	

エネルギー 665kcal たんぱく質 28.3g 脂質 27.9g

25

ごはん ギョウにゅう
ツナそぼろ みそしる
しらたまぜんざい

●ツナそぼろ	20	●みそ汁	25
まぐろ油漬(フレーク)	20	キャベツ	9
まぐろ水煮(フレーク)	3	ごま(白)	6
凍り豆腐(細)	15	えのきたけ	5.5
にんじん	0.5	淡色辛みそ	1.5
しょうが	2.2	赤色辛みそ	115
しょうゆ	1.4	削り節・水	
砂糖	3	●白玉ぜんざい	
酒		しらたま(冷)	20
水		あずき	15
		砂糖	7
		塩	0.05
		水	50

エネルギー 636kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.6g

26

ちゃめし ギョウにゅう
おでん にびたし

●おでん	17	●煮びたし	6
うすら卵(缶)	15	油揚げ	50
さつま揚げ	15	はくさい	5
ちくわ	15	にんじん	0.2
じゃがいも	40	しょうゆ	2
だいこん	40	みりん	0.4
こんにゃく	15	塩	0.07
しょうゆ	2	水	5
みりん	1.3		
塩	0.2		
削り節・だし昆布・水	80		

エネルギー 584kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.1g

27

ごはん ギョウにゅう
サンマーどんのく
にらたまスープ

●サンマー丼の具		●にらたまスープ	
豚肉	30	鶏卵	25
もやし	40	木綿豆腐	20
たまねぎ	25	にら	5
にんじん	10	えのきたけ	5
ごまつな	6	しょうゆ	0.9
米油	0.7	酒	1
しょうゆ	3	塩	0.7
砂糖	0.7	黒こしょう	0.02
塩	0.3	ごま油	0.3
こしょう	0.02	でんぷん	1
テンメシジャン	0.15	チャンピオン	20
ごま油	0.3	水	95
でんぷん	1.5		
チャンピオン	3		
水	5		
エネルギー	590 kcal	たんぱく質	24.6g
		脂質	17.3g

令和8年2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

寒さに負けない食事 … 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
自分の体にあった食事の量 … 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

給食費に関するご案内

2月期の口座振替は3月2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

2 ごはん きゅうにゅう きつねうどん そぼろに

●きつねうどん		●そぼろ煮	
うどん(冷)	40	豚肉(ひき)	15
うす卵(缶)	17	かぶ	35
鶏肉	10	にんじん	10
にんじん	15	しょうが	0.2
ねぎ	15	米油	0.5
こまつな	9	しょうゆ	2
しょうゆ	3	砂糖	0.8
みりん	0.8	みりん	0.7
塩	0.5		0.05
削り節・水	110	でんぶん	0.3
油揚げ	15	削り節・水	7
しょうゆ	1.8		
砂糖	1.8		
水	10		

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.9g

3 ごはん きゅうにゅう にざかな あげだいたす ぶたじる

●煮魚		●豚汁	
いわし	36.8	豚肉	10
しょうが	1	じゃがいも	15
しょうゆ	2.6	だいこん	20
砂糖	2.2	にんじん	10
酢	1.5	こまつな	9
酒	2	ねぎ	8
水	2	ごぼう	7
		こんにゃく	5
●揚げだいたす		淡色辛みそ	6
だいたす(水煮)	35	赤色辛みそ	1.5
でんぶん	3	削り節・水	110
揚げ油(米油)			
塩	0.1		

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

4 くるパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼうソテー いよかん

●マカロニのクリーム煮		こしょう	0.02
マカロニ	20	水	25
鶏肉	20		
たまねぎ	45	●ごぼうソテー	
にんじん	15	ごぼう	25
ほうれんそう	5	にんじん	10
米油	0.7	スイートコーン(ホール)	10
小麦粉	2	にんにく	0.1
バター	2	米油	0.5
牛乳	25	塩	0.25
豆乳	25	こしょう	0.02
脱脂粉乳	4	●いよかん	1/6個
粉チーズ	1		
塩	0.9		

エネルギー 604kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.6g

5 ごはん きゅうにゅう しろみぎかなのチリソース ゆでやさい ワンタンふうスープ

●白身魚のチリソース		●ゆで野菜	
たら(角)	45	もやし	40
凍り豆腐	3	塩	0.15
でんぶん	5.5	ごま油	0.2
揚げ油(米油)		●ワンタンふうスープ	
ねぎ	12	乾燥ワンタン	10
にんにく	0.4	豚肉(ひき)	10
しょうが	0.4	にんじん	10
米油	0.3	はくさい	15
トマトケチャップ	7	ねぎ	7
しょうゆ	1	米油	3
砂糖	0.4	しょうゆ	0.5
トウバンジャン	0.08	しょうゆ	2.5
でんぶん	0.2	塩	0.45
水	15	黒こしょう	0.03
		ごま油	0.2
		チキンブイオン	20
		水	105

エネルギー 613kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.3g

6 はいがごはん わふうカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう

●和風カレー		●ごますあえ	
豚肉	20	もやし	45
じゃがいも	35	にんじん	5
たまねぎ	40	ごま(白)	3
だいこん	30	しょうゆ	2.5
にんじん	20	砂糖	1.1
ごぼう	5	酢	2.5
しょうが	0.3		
米油	0.7	●ブルーんはっこう乳	
小麦粉	7	200ml	
マーガリン	6		
カレー粉	1		
しょうゆ	2		
塩	0.9		
削り節・水	70		

エネルギー 651kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.8g

9 ちやめし きゅうにゅう おでん にびたし

●おでん		●煮びたし	
うす卵(缶)	17	油揚げ	6
さつま揚げ	15	はくさい	50
ちくわ	15	にんじん	5
じゃがいも	40	削り節	0.2
だいこん	40	しょうゆ	2
こんにゃく	15	みりん	0.4
しょうゆ	2	塩	0.07
みりん	1.3	水	5
塩	0.2		
削り節・だし昆布・水	80		

エネルギー 584kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.1g

10 しゃくパン きゅうにゅう イタリアンペースト やさいのスーに いよかん

●イタリアンペースト		キャベツ	25
まぐろ油漬(フレーク)	35	にんじん	20
チーズ(角)	3	ブロッコリー	10
たまねぎ	35	しょうゆ	0.4
にんじん	10	塩	0.8
トマト(缶)	5	黒こしょう	0.02
オリーブ油	0.5	豚ガラスープ	10
トマトケチャップ	3	水	50
中濃ソース	1.2	●いよかん	1/4個
こしょう	0.03		
●野菜のスー煮			
豚肉(厚)	25		
じゃがいも	50		
たまねぎ	30		

エネルギー 585kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.6g

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
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



12 はいがごはん きゅうにゅう おやこどんのく みそしる くらみつかん

●親子丼の具		だいこん	20
鶏卵	45	ねぎ	10
鶏肉	20	こまつな	9
凍り豆腐(細)	3	淡色辛みそ	5.5
たまねぎ	40	赤色辛みそ	1.5
にんじん	10	削り節・水	110
しょうゆ	3		
砂糖	1.4	●黒みつかん	
みりん	1	含蜜天	7
酒	1	粉寒天	0.3
塩	0.3	水	40
削り節・水	7	きな粉	1.5
		砂糖	0.6
		塩	0.01
●みそ汁			
油揚げ	3		

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.1g

13 むぎごはん きゅうにゅう さばのみぞれあんかけ けんちんじる やきのり

●さばのみぞれあんかけ		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
でんぶん	3.5	油揚げ	5
米粉	1.5	だいこん	10
揚げ油(米油)		にんじん	8
だいこん	20	ごぼう	8
しょうゆ	2.5	ねぎ	8
砂糖	1	ごま油	0.5
みりん	1	しょうゆ	3.5
でんぶん	0.4	塩	0.35
水	3	削り節・だし昆布・水	110
		●焼きのり	
		1/12切5枚	

エネルギー 665kcal たんぱく質 28.3g 脂質 27.9g

16 むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ごまじょうゆあえ なっとう

●豚肉とだいこんの煮物		●ごまじょうゆあえ	
豚肉	25	キャベツ	45
じゃがいも	40	ごま(白)	3
だいこん	70	しょうゆ	2
にんじん	15	塩	0.1
こまつな	9		
しょうが	0.7	●納豆	
こんにゃく	20	納豆	30
米油	0.7	しょうゆ	1.6
しょうゆ	5	みりん	0.6
砂糖	1.3	削り節・水	1.6
みりん	1		
塩	0.25		
削り節・水	15		

エネルギー 593kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.2g

17 ごはん きゅうにゅう ツナそぼろ みそしる しらたまぜんざい

●ツナそぼろ		●みそ汁	
まぐろ油漬(フレーク)	20	キャベツ	25
まぐろ水漬(フレーク)	20	こまつな	9
凍り豆腐(細)	3	えのきたけ	6
にんじん	15	淡色辛みそ	5.5
しょうが	0.5	赤色辛みそ	1.5
しょうゆ	2.2	削り節・水	115
砂糖	1.4		
酒	1	●白玉ぜんざい	
水	3	しらたま(冷)	20
		あずき	15
		砂糖	7
		塩	0.05
		水	50

エネルギー 636kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.6g

18 はいがパン きゅうにゅう チリコンだいこん じゃがいものソテー チーズ

●チリコン大根		チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	25	こしょう	0.02
だいず(水煮)	20	水	10
ミックスビーンズ(冷)	15		
たまねぎ	40	●じゃがいものソテー	
だいこん	35	じゃがいも	50
トマト(缶)	35	しらたき	20
にんにく	0.3	米油	0.5
マカロニ(シェリ)	5	しょうゆ	0.3
米油	0.7	塩	0.3
小麦粉	1.5	こしょう	0.02
トマトケチャップ	5	●チーズ	15
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.8		

エネルギー 618kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g

19 むぎごはん きゅうにゅう ひじきごはんのく さかなのからあげ ごじる

●ひじきごはんの具		米粉	1
油揚げ	3	揚げ油(米油)	
凍り豆腐(細)	3	塩	0.1
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	3
しょうゆ	3.4	だいこん	15
砂糖	1.2	ねぎ	10
みりん	0.5	こまつな	9
削り節・水	10	にんじん	5
		ごぼう	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	115
●魚のから揚げ			
スマルト	45		
でんぶん	2		

エネルギー 619kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.6g

20 むぎごはん きゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいたすとじゃこのいりに

●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	こまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.7
にんじん	15	塩	0.1
しらたき	20	からし	0.08
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
酒	1.5	ごま(白)	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.3
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	1

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

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
2月2日 動画公開
大好評の講演を
もう一度!

問い合わせ 横浜市民健康局食品衛生課

24 ぶどうパン きゅうにゅう いりごフライ こふきいも ミネストローネ

●いりごフライ		●ミネストローネ	
いりごフライ	45	ベーコン	5
揚げ油(米油)		たまねぎ	25
		キャベツ	15
●こふきいも		トマト(缶)	15
じゃがいも	60	にんじん	10
塩	0.3	いんげん豆(手亡)	10
こしょう	0.01	にんにく	0.2
		オリーブ油	0.5
		塩	0.7
		黒こしょう	0.02
		チキンブイオン	15
		水	75

エネルギー 621kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.6g

25 ごはん きゅうにゅう サンマーどんのく にらたまスープ

●サンマー丼の具		●にらたまスープ	
豚肉	30	鶏卵	25
もやし	40	木綿豆腐	20
たまねぎ	25	えのきたけ	5
にんじん	10	しょうゆ	0.9
こまつな	6	酒	1
しょうゆ	0.7	塩	0.7
砂糖	3	黒こしょう	0.02
塩	0.3	ごま油	0.3
こしょう	0.02	でんぶん	1
テンメンジャン	0.15	チキンブイオン	20
ごま油	0.3	水	95
でんぶん	1.5		
チキンブイオン	3		
水	5		

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.3g

26 まるパン きゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー ミックスフルーツ

●カレービーンズシチュー		●野菜ソテー	
豚肉	20	キャベツ	30
だいず	17	たまねぎ	10
チーズ(角)	3	にんじん	5
じゃがいも	40	スイートコーン(ホール)	5
たまねぎ	50	米油	0.5
にんじん	15	塩	0.2
にんにく	0.1	こしょう	0.01
米油	0.7	●ミックスフルーツ	
小麦粉	2.5	黄桃(缶)	25
マーガリン	2.5	パイ(缶)	20
カレー粉	0.7	りんご(缶)	10
トマトケチャップ	1	砂糖	2
中濃ソース	2	塩	20
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	50		

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.3g

27 ごはん きゅうにゅう 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	120	ごま油	0.3
豚肉(ひき)	15	でんぶん	2
乾燥大豆(粒)	2	水	20
にんじん	20		
ねぎ	15	●中華あえ	
しょうが	1	だいこん	45
にんにく	0.3	にんじん	8
米油	0.7	ごま(白)	2
トマトケチャップ	2	しょうゆ	2
しょうゆ	3	砂糖	0.9
砂糖	0.8	酢	2
淡色辛みそ	2	ごま油	0.16
赤色辛みそ	2		
テンメンジャン	1		

エネルギー 633kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g

よこはま学校食育財団からのお知らせ

よこはま学校食育財団ホームページ

「食育ひろば」の紹介です。

- 学校給食の献立紹介(学校編)
各学校の給食室の様子
- 学校給食の献立紹介(料理編)
給食献立を作りやすくアレンジ
したレシピ
- 料理の基本～はじめてのおりょうり
野菜の切り方、ルーの作り方を
動画で解説

令和8年2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

寒さに負けない食事 … 寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
自分の体にあった食事の量 … 自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

給食費に関するご案内

2月期の口座振替は3月2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

2

ごはん ぎゅうにゅう
にぎかな あげだいす
ぶたじる

●煮魚	36.8	●豚汁	10
しょうが	1	じゃがいも	15
しょうゆ	2.6	だいこん	20
砂糖	2.2	にんじん	10
酢	1.5	こまつな	9
酒	2	ねぎ	8
水	2	ごぼう	7
		こんにゃく	5
		淡色辛みそ	6
●揚げだいす		赤色辛みそ	1.5
だいす(水煮)	35	削り節・水	110
でんぶん	3		
揚げ油(米油)			
塩	0.1		

エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g

3

ごはん ぎゅうにゅう
きつねうどん そぼろに

●きつねうどん	40	●そぼろ煮	15
うどん(冷)	17	豚肉(ひき)	35
うすら卵(缶)	10	かぶ	10
鶏肉	15	にんじん	0.2
にんじん	15	しょうが	0.5
ねぎ	15	米油	2
こまつな	9	しょうゆ	0.8
しょうゆ	3	砂糖	0.7
みりん	0.8	みりん	0.05
塩	0.5	でんぶん	0.3
削り節・水	110	削り節・水	7
油揚げ	15		
しょうゆ	1.8		
砂糖	1.8		
水	10		

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.9g

4

ごはん ぎゅうにゅう
しろみぎかなのチリソース ゆでやさい
ワンタンふうスープ

●白身魚のチリソース	45	●ゆで野菜	40
たら(角)	3	もやし	0.15
凍り豆腐	5.5	塩	0.2
しょうが	12		
揚げ油(米油)	ねぎ		
ねぎ	0.4	●ワンタン風スープ	10
にんにく	0.4	乾燥ワンタン	10
しょうが	0.4	豚肉(ひき)	15
米油	0.3	はくさい	7
トマトケチャップ	3	ねぎ	3
しょうゆ	1	にら	0.5
砂糖	0.4	米油	2.5
トウバンジャン	0.08	しょうゆ	0.45
でんぶん	0.2	塩	0.03
水	15	黒こしょう	0.2
		ごま油	20
		チキンブイヨン	105
		水	

エネルギー 613kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.3g

5

しょうパン ぎゅうにゅう
イタリアンペースト
やさいのスープに いよかん

●イタリアンペースト	25	キャベツ	20
まぐろ油漬(フレーク)	35	にんじん	10
チーズ(角)	3	フロッコリー	10
たまねぎ	35	しょうゆ	0.4
にんじん	10	塩	0.8
トマト(缶)	5	黒こしょう	0.02
オリーブ油	0.5	豚ガラスープ	10
トマトケチャップ	3	水	50
中濃ソース	1.2		
こしょう	0.03	●いよかん	1/4個

エネルギー 585kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.6g

6

はいがごはん ぎゅうにゅう
おやこどんのく みそしる
くろみつかん

●親子丼の具	20	だいこん	10
鶏卵	45	ねぎ	9
鶏肉	20	こまつな	5.5
凍り豆腐(細)	3	淡色辛みそ	1.5
たまねぎ	40	赤色辛みそ	110
にんじん	10	削り節・水	
しょうゆ	3		
砂糖	1.4	●黒みつかん	7
みりん	1	含蜜糖	0.3
酒	1	粉寒天	40
塩	0.3	きな粉	1.5
削り節・水	7	砂糖	0.6
		塩	0.01
●みそ汁			
油揚げ	3		

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.1g

9

むぎごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくとだいこんのもの
こまじょうゆあえ なつとう

●豚肉とだいこんの煮物	25	●こまじょうゆあえ	45
じゃがいも	40	キャベツ	3
だいこん	70	こま(白)	2
にんじん	15	しょうゆ	0.1
こまつな	9		
しょうが	0.7	●納豆	30
こんにゃく	20	納豆	1.6
米油	0.7	しょうゆ	0.6
しょうゆ	5	みりん	1.6
砂糖	1.3	削り節・水	
みりん	1		
塩	0.25		
削り節・水	15		

エネルギー 593kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.2g

10

はいがごはん
わふうカレー ごますあえ
ブルーんはっこうにゅう

●和風カレー	20	●ごますあえ	45
豚肉	35	もやし	5
じゃがいも	40	にんじん	3
たまねぎ	30	こま(白)	2.5
だいこん	20	しょうゆ	1.1
にんじん	5	砂糖	2.5
ごぼう	0.3	酢	
しょうが	0.7	●ブルーんはっこう乳	200ml
米油	7		
小麦粉	6		
マーガリン	1		
カレー粉	2		
しょうゆ	0.9		
塩	70		
削り節・水			

エネルギー 651kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.8g

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
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



12

ぶどうパン ぎゅうにゅう
いりこフライ こふきいも
ミネストローネ

●いりこフライ	45	●ミネストローネ	5
いりこ	25	ベーコン	15
揚げ油(米油)	15	たまねぎ	15
		キャベツ	15
●こふきいも	60	トマト(缶)	15
じゃがいも	0.3	にんじん	10
塩	0.01	いんげん豆(手亡)	10
こしょう	0.2	にんにく	0.5
		オリーブ油	0.7
		塩	0.02
		黒こしょう	15
		チキンブイヨン	75
		水	

エネルギー 621kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.6g

13

ごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ みそしる
しらたまぜんざい

●ツナそぼろ	20	●みそ汁	25
まぐろ油漬(フレーク)	20	キャベツ	9
まぐろ(水煮)	20	こまつな	6
凍り豆腐(細)	3	えのきたけ	5.5
にんじん	15	淡色辛みそ	1.5
しょうが	0.5	赤色辛みそ	115
しょうゆ	2.2	削り節・水	
砂糖	1.4		
酒	1	●白玉ぜんざい	20
水	3	しらたま(冷)	15
		あずき	7
		砂糖	0.05
		塩	50
		水	

エネルギー 636kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.6g

16

むぎごはん ぎゅうにゅう
さばのみぞれあんかけ
けんちんじる やきのり

●さばのみぞれあんかけ	60	●けんちん汁	20
でんぶん	3.5	木綿豆腐	5
米粉	1.5	油揚げ	10
揚げ油(米油)	20	だいこん	8
だいこん	2.5	にんじん	8
しょうゆ	1	ねぎ	8
砂糖	1	ごま油	0.5
みりん	1	しょうゆ	3.5
でんぶん	0.4	塩	0.35
水	3	削り節・だし昆布・水	110
		●焼きのり	1/12切5枚

エネルギー 665kcal たんぱく質 28.3g 脂質 27.9g

17

くろパン ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
ごぼうソテー いよかん

●マカロニのクリーム煮	20	こしょう	0.02
マカロニ	20	水	25
鶏肉	45		
たまねぎ	15	●ごぼうソテー	25
にんじん	5	ごぼう	10
ほうれんそう	0.7	にんじん	10
米油	2	スイートコーン(ホール)	10
小麦粉	2	にんにく	0.1
バター	2	米油	0.5
牛乳	25	塩	0.25
豆乳	25	こしょう	0.02
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	1	●いよかん	1/6個
塩	0.9		

エネルギー 604kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.6g

18

ごはん ぎゅうにゅう
サンマーどんのく
にらたまスープ

●サンマー丼の具	30	●にらたまスープ	25
豚肉	40	鶏卵	20
もやし	25	木綿豆腐	5
たまねぎ	10	にら	5
にんじん	6	えのきたけ	0.9
こまつな	0.7	しょうゆ	1
米油	3	酒	0.7
しょうゆ	0.7	塩	0.02
砂糖	0.3	黒こしょう	0.3
塩	0.02	でんぶん	1
こしょう	0.15	チキンブイヨン	20
テンメンジャン	0.3	水	95
ごま油	1.5		
でんぶん	3		
チキンブイヨン	5		
水			

エネルギー 590kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.3g

19

ちゃめし ぎゅうにゅう
おでん にびたし

●おでん	17	●煮びたし	6
うすら卵(缶)	15	油揚げ	50
さつま揚げ	15	はくさい	5
ちくわ	15	にんじん	0.2
じゃがいも	40	削り節	2
だいこん	40	しょうゆ	0.4
こんにゃく	15	みりん	0.07
しょうゆ	2	塩	5
みりん	1.3	水	
塩	0.2		
削り節・だし昆布・水	80		

エネルギー 584kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.1g

20

はいがパン ぎゅうにゅう
チリコンだいこん
じゃがいものソテー チーズ

●チリコン大根	25	チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	20	こしょう	0.02
だいす(水煮)	15	水	10
ミックスビーンズ(冷)	40		
たまねぎ	35	●じゃがいものソテー	50
だいこん	35	じゃがいも	20
トマト(缶)	0.3	しらたき	0.5
にんにく	5	米油	0.3
マカロニ(シェル)	0.7	塩	0.3
米油	1.5	こしょう	0.02
小麦粉	5		
トマトケチャップ	2	●チーズ	15
中濃ソース	1		
しょうゆ	0.8		
塩			

エネルギー 618kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g

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
2月2日 動画公開
大好評の講演を
もう一度!

問い合わせ 横浜市医療局食品衛生課

24

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	3	米粉	1
油揚げ	3	揚げ油(米油)	0.1
凍り豆腐(細)	10		
にんじん	2	●呉汁	10
ひじき	0.5	だいす	3
こま(白)	3.4	油揚げ	15
米油	1.2	だいこん	10
砂糖	0.5	ねぎ	9
みりん	10	こまつな	5
削り節・水	5	にんじん	5
		ごぼう	6
●魚のから揚げ		淡色辛みそ	2
スメルト	45	赤色辛みそ	115
でんぶん	2	削り節・水	

エネルギー 619kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.6g

25

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	120	トウバンジャン	0.3
木綿豆腐	15	ごま油	0.3
豚肉(ひき)	2	でんぶん	2
乾燥大豆(粒)	20	水	20
にんじん	15		
ねぎ	1	●中華あえ	45
しょうが	0.3	だいこん	8
にんにく	0.7	にんじん	2
米油	2	ごま(白)	0.9
トマトケチャップ	3	しょうゆ	2
しょうゆ	0.8	砂糖	2
砂糖	2	酢	0.16
淡色辛みそ	2	ごま油	0.2
赤色辛みそ	1		
テンメンジャン			

エネルギー 633kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g

26

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
だいすとじゃこのいりに

●肉じゃが	25	●からししょうゆあえ	45
豚肉	65	もやし	9
じゃがいも	55	こまつな	1.7
たまねぎ	15	しょうゆ	0.1
しらたき	20	塩	0.08
米油	0.7	からし	
しょうゆ	5		
砂糖	2	●だいすとじゃこの炒り煮	13
みりん	1	だいす(水煮)	3
酒	1.5	ちりめんじゃこ	2
塩	0.1	ごま(白)	0.2
水	5	しょうゆ	1.3
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	1

エネルギー 583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.0g

27

まるパン ぎゅうにゅう
カレービーンズシチュー やさいソテー
ミックスフルーツ

●カレービーンズシチュー	20	●野菜ソテー	30
豚肉	17	キャベツ	10
だいす	3	たまねぎ	5
チーズ(角)	40	にんじん	5
じゃがいも	50	スイートコーン(ホール)	0.5
たまねぎ	15	米油	0.2
にんじん	0.1	塩	0.2
にんにく	0.7	こしょう	0.01
小麦粉	2.5		
マーガリン	2.5	●ミックスフルーツ	25
カレー粉	0.7	黄桃(缶)	20
トマトケチャップ	1	りんご(缶)	10
中濃ソース	2	砂糖	2
しょうゆ	0.7	水	20
塩	50		
水			

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.3g