

令和8年4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

楽しい給食… 準備や後片付けを手際よくし、楽しく食することができる
いろいろな食べ物… いろいろな食べ物を知る



▼ アレルギー情報はこちら

よこはま学校給食財団 アレルギー情報



令和8年度の小学校給食費は実質無償化となります。

国の新制度（学校給食費の抜本的な負担軽減）に基づき対応するとともに、基準額を超過する部分については、本市が負担して、給食の質の維持・向上に取り組み、引き続き、横浜らしい給食の提供を行ってまいります。



詳細は、別途お知らせをご確認ください。

★令和7年度3月期の給食費について、残高不足等で振替できなかった場合は、4月に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、お通り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。

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)よこはま学校給食財団
TEL. 045-662-2541



バランスイーナ

月 火 水 木 金

13 ごはん ぎゅうにゅう
ハンバーグてりやきソース
ふたじる

●ハンバーグてりやきソース	●豚汁
ハンバーグ 80	木綿豆腐 15
しょうゆ 3.7	豚肉 10
砂糖 1.8	じゃがいも 15
みりん 1.5	だいごん 15
でんぷん 0.5	にんじん 10
水 10	ねぎ 10
	ごまつな 9
	ごぼう 6
	ごんにやく 5
	淡色辛みそ 6
	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

エネルギー 609kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.5g

14 チーズパン ぎゅうにゅう
ペンネミートソース
コーンサラダ

●ペンネミートソース	●コーンサラダ
マカロニ(ペンネ) 30	キャベツ 40
豚肉(ひき) 25	きゅうり 10
たまねぎ 50	スイートコーン(ホール) 10
トマト(缶) 30	米サラダ油 4
にんじん 15	砂糖 0.3
セロリ 3	酢 2
パセリ 0.5	塩 0.3
にんにく 0.3	こしょう 0.02
オリーブ油 0.7	からし 0.03
トマトケチャップ 10	
中濃ソース 1.5	
ワイン(赤) 0.5	
塩 0.6	
こしょう 0.03	

エネルギー 577kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.6g

15 ごはん ぎゅうにゅう
にくじゃが
からししょうゆあえ

●肉じゃが	●からししょうゆあえ
豚肉 35	もやし 45
じゃがいも 65	ごまつな 6
たまねぎ 60	しょうゆ 1.5
にんじん 20	からし 0.03
しらたき 30	塩 0.1
米油 0.7	
しょうゆ 5.5	
砂糖 2.5	
みりん 0.5	
酒 1.5	
塩 0.1	
水 5	

エネルギー 597kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.8g

16 むぎごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ
みそしる

●ツナそぼろ	●みそ汁
まぐろ(フレーク) 50	油揚げ 5
にんじん 15	キャベツ 20
しょうが 0.5	たまねぎ 10
しょうゆ 1	ごまつな 9
砂糖 1.3	えのきたけ 5
みりん 0.3	淡色辛みそ 5
酒 1	赤色辛みそ 1.5
	削り節・水 120

エネルギー 627kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.6g

17 ごはん ぎゅうにゅう
なまあげのそぼろに
いそかあえ

●生揚げのそぼろ煮	でんぷん	1.2
生揚げ 60	削り節・水	20
しょうゆ 4		
砂糖 3	●磯香あえ	
水 10	キャベツ	50
豚肉(ひき) 20	きざみり	0.3
じゃがいも 45	しょうゆ	2
たまねぎ 40	塩	0.1
にんじん 15		
ごまつな 6		
しょうが 0.3		
米油 0.7		
しょうゆ 4		
みりん 1		

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g

20 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	たまねぎ 25
だいず 17	にんじん 10
凍り豆腐 3	えのきたけ 7
じゃがいも 45	わかめ(生) 3
揚げ油(米油)	しょうゆ 0.5
にんじん 8	塩 0.75
ピーマン 5	こしょう 0.02
ごんにやく 10	ごま油 0.3
米油 0.5	チキンブイヨン 20
しょうゆ 5	水 105
砂糖 2	
みりん 1	
水 25	

エネルギー 573kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.4g

21 むぎごはん ぎゅうにゅう
ひじきごはんのく
きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	●みそ汁
油揚げ 5	じゃがいも 20
凍り豆腐(細) 3	だいごん 15
にんじん 12	たまねぎ 15
ひじき 2	ごまつな 9
ごま(白) 2	淡色辛みそ 5.5
米油 0.5	赤色辛みそ 2
しょうゆ 3.5	削り節・水 110
砂糖 1.3	
みりん 0.5	
水 10	
●きびなごフライ	
きびなご(にまぬい) 45	
揚げ油(米油)	

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.3g

22 ごはん こめこドライカレー
ごますあえ
ブルーはっごうにゅう

●米粉ドライカレー	こしょう 0.02
豚肉(ひき) 30	水 30
じゃがいも 55	
たまねぎ 65	●ごますあえ
にんじん 25	きゅうり 10
エリンギ 3	切干しだいごん 5
しょうが 0.2	ごま(白) 3
にんにく 0.1	しょうゆ 2.5
米油 0.7	砂糖 2
米粉 2	酢 2.5
カレー粉 0.8	塩 0.1
トマトケチャップ 3.5	●ブルーはっごう乳
中濃ソース 3.5	しょうゆ 200ml
しょうゆ 0.8	
塩 1	

エネルギー 640kcal たんぱく質 21.6g 脂質 9.0g

23 まるパン ぎゅうにゅう
サーモンフライ
やさいのスープに ぼんかん

●サーモンフライ	●野菜のスープ煮
サーモンフライ 80	豚肉 10
揚げ油(米油)	じゃがいも 45
中濃ソース 1	たまねぎ 40
ウスターソース 1	キャベツ 30
	にんじん 10
	しょうゆ 0.7
	塩 0.7
	黒こしょう 0.02
	豚ガラスープ 15
	水 50
	●晩柑 1/6個

エネルギー 659kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.2g

24 ごはん ぎゅうにゅう
おやこに おひたし
だいずとじゃこのいりに

●親子煮	●おひたし
鶏卵 35	キャベツ 40
鶏肉 15	ごまつな 9
凍り豆腐 3	しょうゆ 1.5
じゃがいも 35	塩 0.1
たまねぎ 50	
にんじん 12	●だいずとじゃこの炒り煮
糸みつば 3	だいず(水煮) 13
米油 0.7	ちりめんじゃこ 3
しょうゆ 4	ごま(白) 2
砂糖 1.6	米油 0.2
みりん 1	しょうゆ 1.3
塩 0.3	砂糖 0.8
削り節・水 10	酒 1
	水 0.8

エネルギー 608kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.2g

27 むぎごはん ぎゅうにゅう
ピビンパ(にく) ピビンパ(やさい)
はるさめスープ

●ピビンパ(肉)	ごま(白) 2
豚肉 40	塩 0.15
ねぎ 10	ごま油 0.3
しょうが 0.5	
にんにく 0.2	●はるさめスープ
米油 0.5	木綿豆腐 20
しょうゆ 2.3	ねぎ 10
砂糖 1	にら 3
酒 1	はるさめ 3
コチジャン 1.3	しょうゆ 1
	酒 0.3
	塩 0.75
	こしょう 0.02
	ごま油 0.3
	ごま(白) 15
	豚ガラスープ 105
	水 105

エネルギー 588kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.0g

28 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
豚肉(ひき) 20	キャベツ 30
だいず 16	たまねぎ 10
たまねぎ 50	にんじん 5
トマト(缶) 30	にんにく 0.1
にんじん 15	米油 0.5
マカロニ(シエル) 8	塩 0.2
米油 0.7	こしょう 0.01
小麦粉 2	●ミックスフルーツ
トマトケチャップ 5	黄桃(缶) 35
中濃ソース 2.5	パイナップル(缶) 30
しょうゆ 1	砂糖 2
ワイン(赤) 0.6	水 20
塩 0.6	
こしょう 0.02	
チリパウダー 0.2	
水 15	

エネルギー 632kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.8g

はま菜ちゃん

はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農産物PRキャラクターです。

30 ごはん ぎゅうにゅう
さわらのあんかけ
そくせきづけ すましじる

●さわらのあんかけ	酢 0.5
さわら 60	塩 0.15
でんぷん 1.8	
米粉 1.8	●すまし汁
揚げ油(米油)	木綿豆腐 20
しょうゆ 2.8	うずら卵(缶) 18
砂糖 2.5	ねぎ 7
みりん 0.75	ごまつな 6
でんぷん 0.3	えのきたけ 3
水 12	しょうゆ 1
	酒 1
	塩 0.7
	削り節・だし昆布・水 110
●即席漬	
キャベツ 40	
しょうゆ 1	

エネルギー 636kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.9g

よこはま学校給食財団
からのお知らせ

よこはま学校給食財団は、横浜市の学校給食実施校に対して、安全・安心で良質な食材の調達や食育の情報提供などを行っています。

財団のホームページ「食育ひろば」では、各学校の給食室の様子や家庭用にアレンジした給食レシピの紹介の他、ご家庭で作った料理の投稿を募集し写真とコメントを掲載しています。

詳しくは、よこはま学校給食財団のホームページをご覧ください。

給食レシピ 240種類!

参考：給食指導の手引(横浜市教育委員会)

バランスイーナ

バランスイーナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

かみのけ 緑の食べ物
野菜・果物・きのこなど
おもに体の調子を整える

かお 黄の食べ物
主食のごはん・パン・麺など

まへがみ(のり) 赤の食べ物
海そうなど

そで・くつ 赤の食べ物
肉・魚・卵・大豆など

おもに体を
つくるものになる

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健康やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内とれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

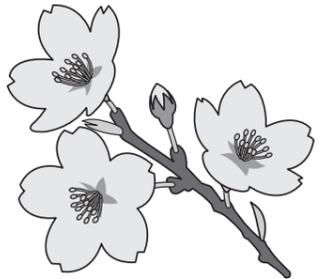
令和8年4月 学校給食基準献立予定表

CDブロック



食に関する指導のねらい

楽しい給食…準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる
いろいろな食べ物…いろいろな食べ物を知る



アレルギー情報はこちら

よこはま学校給食財団 アレルギー情報



令和8年度の小学校給食費は実質無償化となります。

国の新制度（学校給食費の抜本的な負担軽減）に基づき対応するとともに、基準額を超過する部分については、本市が負担して、給食の質の維持・向上に取り組み、引き続き、横浜らしい給食の提供を行ってまいります。
詳細は、別途お知らせをご確認ください。



★令和7年度3月期の給食費について、残高不足等で振替できなかった場合は、4月に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、支払期日を超え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、お通り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。

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)よこはま学校給食財団
TEL. 045-662-2541



バランスイーナ

月	火	水	木	金																																																																																																																					
<p>13 ごはん ぎゅうにゅう にかしじゃが からししょうゆあえ</p> <table border="1"> <tr> <td>●肉じゃが</td> <td>豚肉 35</td> <td>じゃがいも 65</td> <td>たまねぎ 60</td> <td>にんじん 20</td> <td>しらたき 30</td> <td>米油 0.7</td> <td>しょうゆ 5.5</td> <td>砂糖 2.5</td> <td>みりん 0.5</td> <td>酒 1.5</td> <td>塩 0.1</td> <td>水 5</td> </tr> <tr> <td>●からししょうゆあえ</td> <td>もやし 45</td> <td>ごまつな 6</td> <td>しょうゆ 1.5</td> <td>からし 0.03</td> <td>塩 0.1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 597kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.8g</p>	●肉じゃが	豚肉 35	じゃがいも 65	たまねぎ 60	にんじん 20	しらたき 30	米油 0.7	しょうゆ 5.5	砂糖 2.5	みりん 0.5	酒 1.5	塩 0.1	水 5	●からししょうゆあえ	もやし 45	ごまつな 6	しょうゆ 1.5	からし 0.03	塩 0.1								<p>14 むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>●ツナそぼろ</td> <td>まぐろ油漬(フレーク) 50</td> <td>にんじん 15</td> <td>しょうが 0.5</td> <td>しょうゆ 1</td> <td>砂糖 1.3</td> <td>みりん 0.3</td> <td>酒 1</td> </tr> <tr> <td>●みそ汁</td> <td>油揚げ 5</td> <td>キャベツ 20</td> <td>たまねぎ 10</td> <td>ごまつな 9</td> <td>えのきたけ 5</td> <td>淡色辛みそ 5</td> <td>赤色辛みそ 1.5</td> <td>削り節・水 120</td> </tr> </table> <p>エネルギー 627kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.6g</p>	●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク) 50	にんじん 15	しょうが 0.5	しょうゆ 1	砂糖 1.3	みりん 0.3	酒 1	●みそ汁	油揚げ 5	キャベツ 20	たまねぎ 10	ごまつな 9	えのきたけ 5	淡色辛みそ 5	赤色辛みそ 1.5	削り節・水 120	<p>15 ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ</p> <table border="1"> <tr> <td>●生揚げのそぼろ煮</td> <td>生揚げ 60</td> <td>しょうゆ 4</td> <td>水 10</td> <td>豚肉(ひき) 20</td> <td>じゃがいも 45</td> <td>たまねぎ 40</td> <td>にんじん 15</td> <td>ごまつな 6</td> <td>しょうが 0.3</td> <td>米油 0.7</td> <td>しょうゆ 4</td> <td>みりん 1</td> </tr> <tr> <td>●いそかあえ</td> <td>でんぷん 1.2</td> <td>削り節・水 20</td> <td>●磯香あえ</td> <td>キャベツ 50</td> <td>きざみのみり 0.3</td> <td>しょうゆ 2</td> <td>塩 0.1</td> </tr> </table> <p>エネルギー 613kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g</p>	●生揚げのそぼろ煮	生揚げ 60	しょうゆ 4	水 10	豚肉(ひき) 20	じゃがいも 45	たまねぎ 40	にんじん 15	ごまつな 6	しょうが 0.3	米油 0.7	しょうゆ 4	みりん 1	●いそかあえ	でんぷん 1.2	削り節・水 20	●磯香あえ	キャベツ 50	きざみのみり 0.3	しょうゆ 2	塩 0.1	<p>16 チーズパン ぎゅうにゅう ペンネミートソース コーンサラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>●ペンネミートソース</td> <td>マカロニ(ペンネ) 30</td> <td>豚肉(ひき) 25</td> <td>たまねぎ 50</td> <td>トマト(缶) 30</td> <td>にんじん 15</td> <td>セロリ 3</td> <td>パセリ 0.5</td> <td>にんにく 0.3</td> <td>オリーブ油 0.7</td> <td>トマトケチャップ 10</td> <td>中濃ソース 1.5</td> <td>ワイン(赤) 0.5</td> <td>塩 0.6</td> <td>こしょう 0.03</td> </tr> <tr> <td>●コーンサラダ</td> <td>キャベツ 40</td> <td>きゅうり 10</td> <td>スイートコーン(ホール) 10</td> <td>米サラダ油 4</td> <td>砂糖 0.3</td> <td>酢 2</td> <td>塩 0.3</td> <td>こしょう 0.02</td> <td>からし 0.03</td> </tr> </table> <p>エネルギー 577kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.6g</p>	●ペンネミートソース	マカロニ(ペンネ) 30	豚肉(ひき) 25	たまねぎ 50	トマト(缶) 30	にんじん 15	セロリ 3	パセリ 0.5	にんにく 0.3	オリーブ油 0.7	トマトケチャップ 10	中濃ソース 1.5	ワイン(赤) 0.5	塩 0.6	こしょう 0.03	●コーンサラダ	キャベツ 40	きゅうり 10	スイートコーン(ホール) 10	米サラダ油 4	砂糖 0.3	酢 2	塩 0.3	こしょう 0.02	からし 0.03	<p>17 むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく きびなごフライ みそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>●ひじきごはんの具</td> <td>油揚げ 5</td> <td>凍り豆腐(細) 3</td> <td>にんじん 12</td> <td>ひじき 2</td> <td>ごま(白) 2</td> <td>米油 0.5</td> <td>しょうゆ 3.5</td> <td>砂糖 1.3</td> <td>みりん 0.5</td> <td>水 10</td> </tr> <tr> <td>●みそ汁</td> <td>じゃがいも 20</td> <td>だいこん 15</td> <td>たまねぎ 15</td> <td>ごまつな 9</td> <td>淡色辛みそ 5.5</td> <td>赤色辛みそ 2</td> <td>削り節・水 110</td> </tr> </table> <p>●きびなごフライ きびなご(冷凍) 45 揚げ油(米油)</p> <p>エネルギー 601kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.3g</p>	●ひじきごはんの具	油揚げ 5	凍り豆腐(細) 3	にんじん 12	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	●みそ汁	じゃがいも 20	だいこん 15	たまねぎ 15	ごまつな 9	淡色辛みそ 5.5	赤色辛みそ 2	削り節・水 110									
●肉じゃが	豚肉 35	じゃがいも 65	たまねぎ 60	にんじん 20	しらたき 30	米油 0.7	しょうゆ 5.5	砂糖 2.5	みりん 0.5	酒 1.5	塩 0.1	水 5																																																																																																													
●からししょうゆあえ	もやし 45	ごまつな 6	しょうゆ 1.5	からし 0.03	塩 0.1																																																																																																																				
●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク) 50	にんじん 15	しょうが 0.5	しょうゆ 1	砂糖 1.3	みりん 0.3	酒 1																																																																																																																		
●みそ汁	油揚げ 5	キャベツ 20	たまねぎ 10	ごまつな 9	えのきたけ 5	淡色辛みそ 5	赤色辛みそ 1.5	削り節・水 120																																																																																																																	
●生揚げのそぼろ煮	生揚げ 60	しょうゆ 4	水 10	豚肉(ひき) 20	じゃがいも 45	たまねぎ 40	にんじん 15	ごまつな 6	しょうが 0.3	米油 0.7	しょうゆ 4	みりん 1																																																																																																													
●いそかあえ	でんぷん 1.2	削り節・水 20	●磯香あえ	キャベツ 50	きざみのみり 0.3	しょうゆ 2	塩 0.1																																																																																																																		
●ペンネミートソース	マカロニ(ペンネ) 30	豚肉(ひき) 25	たまねぎ 50	トマト(缶) 30	にんじん 15	セロリ 3	パセリ 0.5	にんにく 0.3	オリーブ油 0.7	トマトケチャップ 10	中濃ソース 1.5	ワイン(赤) 0.5	塩 0.6	こしょう 0.03																																																																																																											
●コーンサラダ	キャベツ 40	きゅうり 10	スイートコーン(ホール) 10	米サラダ油 4	砂糖 0.3	酢 2	塩 0.3	こしょう 0.02	からし 0.03																																																																																																																
●ひじきごはんの具	油揚げ 5	凍り豆腐(細) 3	にんじん 12	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																																																																																																															
●みそ汁	じゃがいも 20	だいこん 15	たまねぎ 15	ごまつな 9	淡色辛みそ 5.5	赤色辛みそ 2	削り節・水 110																																																																																																																		
<p>20 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース ふたじる</p> <table border="1"> <tr> <td>●ハンバーグてりやきソース</td> <td>ハンバーグ 80</td> <td>しょうゆ 3.7</td> <td>砂糖 1.8</td> <td>みりん 1.5</td> <td>でんぷん 0.5</td> <td>水 10</td> </tr> <tr> <td>●豚汁</td> <td>木綿豆腐 15</td> <td>豚肉 10</td> <td>じゃがいも 15</td> <td>だいこん 15</td> <td>にんじん 10</td> <td>ねぎ 10</td> <td>ごまつな 9</td> <td>ごぼう 6</td> <td>こんにゃく 5</td> <td>淡色辛みそ 6</td> <td>赤色辛みそ 2</td> <td>削り節・水 110</td> </tr> </table> <p>エネルギー 609kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.5g</p>	●ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ 80	しょうゆ 3.7	砂糖 1.8	みりん 1.5	でんぷん 0.5	水 10	●豚汁	木綿豆腐 15	豚肉 10	じゃがいも 15	だいこん 15	にんじん 10	ねぎ 10	ごまつな 9	ごぼう 6	こんにゃく 5	淡色辛みそ 6	赤色辛みそ 2	削り節・水 110	<p>21 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</p> <table border="1"> <tr> <td>●変わり五目豆</td> <td>豚肉 20</td> <td>だいず 17</td> <td>凍り豆腐 3</td> <td>じゃがいも 45</td> <td>揚げ油(米油) 8</td> <td>にんじん 5</td> <td>ピーマン 10</td> <td>こんにゃく 10</td> <td>米油 0.5</td> <td>しょうゆ 5</td> <td>砂糖 2</td> <td>みりん 1</td> <td>水 25</td> </tr> <tr> <td>●わかめスープ</td> <td>たまねぎ 25</td> <td>にんじん 10</td> <td>えのきたけ 7</td> <td>わかめ(生) 3</td> <td>しょうゆ 0.5</td> <td>塩 0.75</td> <td>こしょう 0.02</td> <td>ごま油 0.3</td> <td>チキンブイヨン 20</td> <td>水 105</td> </tr> </table> <p>エネルギー 573kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.4g</p>	●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) 8	にんじん 5	ピーマン 10	こんにゃく 10	米油 0.5	しょうゆ 5	砂糖 2	みりん 1	水 25	●わかめスープ	たまねぎ 25	にんじん 10	えのきたけ 7	わかめ(生) 3	しょうゆ 0.5	塩 0.75	こしょう 0.02	ごま油 0.3	チキンブイヨン 20	水 105	<p>22 むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) はるさめスープ</p> <table border="1"> <tr> <td>●ビビンバ(肉)</td> <td>豚肉 40</td> <td>ねぎ 10</td> <td>しょうが 0.5</td> <td>にんにく 0.2</td> <td>米油 0.5</td> <td>しょうゆ 2.3</td> <td>砂糖 1</td> <td>酒 1</td> <td>コチジャン 1.3</td> </tr> <tr> <td>●ビビンバ(野菜)</td> <td>もやし 50</td> <td>ごまつな 9</td> <td>にんじん 5</td> <td>にんにく 0.2</td> <td>しょうゆ 2.5</td> </tr> <tr> <td>●はるさめスープ</td> <td>木綿豆腐 20</td> <td>ねぎ 10</td> <td>にら 3</td> <td>はるさめ 3</td> <td>しょうゆ 1</td> <td>酒 0.3</td> <td>塩 0.75</td> <td>こしょう 0.02</td> <td>ごま油 0.3</td> <td>豚ガラスープ 15</td> <td>水 105</td> </tr> </table> <p>エネルギー 588kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.0g</p>	●ビビンバ(肉)	豚肉 40	ねぎ 10	しょうが 0.5	にんにく 0.2	米油 0.5	しょうゆ 2.3	砂糖 1	酒 1	コチジャン 1.3	●ビビンバ(野菜)	もやし 50	ごまつな 9	にんじん 5	にんにく 0.2	しょうゆ 2.5	●はるさめスープ	木綿豆腐 20	ねぎ 10	にら 3	はるさめ 3	しょうゆ 1	酒 0.3	塩 0.75	こしょう 0.02	ごま油 0.3	豚ガラスープ 15	水 105	<p>23 ごはん ぎゅうにゅう おやこに おひたし だいずとじゃこのいりに</p> <table border="1"> <tr> <td>●親子煮</td> <td>鶏卵 35</td> <td>鶏肉 15</td> <td>凍り豆腐 3</td> <td>じゃがいも 35</td> <td>たまねぎ 50</td> <td>にんじん 12</td> <td>糸みつば 3</td> <td>米油 0.7</td> <td>しょうゆ 4</td> <td>砂糖 1.6</td> <td>みりん 1</td> <td>塩 0.3</td> <td>削り節・水 10</td> </tr> <tr> <td>●おひたし</td> <td>キャベツ 40</td> <td>ごまつな 9</td> <td>しょうゆ 1.5</td> <td>塩 0.1</td> </tr> <tr> <td>●だいずとじゃこの炒り煮</td> <td>だいず(水煮) 13</td> <td>ちりめんじゃこ 3</td> <td>ごま(白) 2</td> <td>米油 0.2</td> <td>しょうゆ 1.3</td> <td>砂糖 0.8</td> <td>酒 1</td> <td>水 0.8</td> </tr> </table> <p>エネルギー 608kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.2g</p>	●親子煮	鶏卵 35	鶏肉 15	凍り豆腐 3	じゃがいも 35	たまねぎ 50	にんじん 12	糸みつば 3	米油 0.7	しょうゆ 4	砂糖 1.6	みりん 1	塩 0.3	削り節・水 10	●おひたし	キャベツ 40	ごまつな 9	しょうゆ 1.5	塩 0.1	●だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮) 13	ちりめんじゃこ 3	ごま(白) 2	米油 0.2	しょうゆ 1.3	砂糖 0.8	酒 1	水 0.8	<p>24 まるパン ぎゅうにゅう サーモンフライ やさいのスープに ばんかん</p> <table border="1"> <tr> <td>●サーモンフライ</td> <td>サーモンフライ 80</td> <td>揚げ油(米油) 1</td> <td>中濃ソース 1</td> <td>ウスターソース 1</td> </tr> <tr> <td>●野菜のスープ煮</td> <td>豚肉 10</td> <td>じゃがいも 45</td> <td>たまねぎ 40</td> <td>キャベツ 30</td> <td>にんじん 10</td> <td>しょうゆ 0.7</td> <td>塩 0.7</td> <td>黒こしょう 0.02</td> <td>豚ガラスープ 15</td> <td>水 50</td> </tr> </table> <p>●晩柑 1/6個</p> <p>エネルギー 659kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.2g</p>	●サーモンフライ	サーモンフライ 80	揚げ油(米油) 1	中濃ソース 1	ウスターソース 1	●野菜のスープ煮	豚肉 10	じゃがいも 45	たまねぎ 40	キャベツ 30	にんじん 10	しょうゆ 0.7	塩 0.7	黒こしょう 0.02	豚ガラスープ 15	水 50
●ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ 80	しょうゆ 3.7	砂糖 1.8	みりん 1.5	でんぷん 0.5	水 10																																																																																																																			
●豚汁	木綿豆腐 15	豚肉 10	じゃがいも 15	だいこん 15	にんじん 10	ねぎ 10	ごまつな 9	ごぼう 6	こんにゃく 5	淡色辛みそ 6	赤色辛みそ 2	削り節・水 110																																																																																																													
●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) 8	にんじん 5	ピーマン 10	こんにゃく 10	米油 0.5	しょうゆ 5	砂糖 2	みりん 1	水 25																																																																																																												
●わかめスープ	たまねぎ 25	にんじん 10	えのきたけ 7	わかめ(生) 3	しょうゆ 0.5	塩 0.75	こしょう 0.02	ごま油 0.3	チキンブイヨン 20	水 105																																																																																																															
●ビビンバ(肉)	豚肉 40	ねぎ 10	しょうが 0.5	にんにく 0.2	米油 0.5	しょうゆ 2.3	砂糖 1	酒 1	コチジャン 1.3																																																																																																																
●ビビンバ(野菜)	もやし 50	ごまつな 9	にんじん 5	にんにく 0.2	しょうゆ 2.5																																																																																																																				
●はるさめスープ	木綿豆腐 20	ねぎ 10	にら 3	はるさめ 3	しょうゆ 1	酒 0.3	塩 0.75	こしょう 0.02	ごま油 0.3	豚ガラスープ 15	水 105																																																																																																														
●親子煮	鶏卵 35	鶏肉 15	凍り豆腐 3	じゃがいも 35	たまねぎ 50	にんじん 12	糸みつば 3	米油 0.7	しょうゆ 4	砂糖 1.6	みりん 1	塩 0.3	削り節・水 10																																																																																																												
●おひたし	キャベツ 40	ごまつな 9	しょうゆ 1.5	塩 0.1																																																																																																																					
●だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮) 13	ちりめんじゃこ 3	ごま(白) 2	米油 0.2	しょうゆ 1.3	砂糖 0.8	酒 1	水 0.8																																																																																																																	
●サーモンフライ	サーモンフライ 80	揚げ油(米油) 1	中濃ソース 1	ウスターソース 1																																																																																																																					
●野菜のスープ煮	豚肉 10	じゃがいも 45	たまねぎ 40	キャベツ 30	にんじん 10	しょうゆ 0.7	塩 0.7	黒こしょう 0.02	豚ガラスープ 15	水 50																																																																																																															
<p>27 ごはん こめドライカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう</p> <table border="1"> <tr> <td>●米粉ドライカレー</td> <td>豚肉(ひき) 30</td> <td>じゃがいも 55</td> <td>たまねぎ 65</td> <td>にんじん 25</td> <td>エリンギ 3</td> <td>しょうが 0.2</td> <td>にんにく 0.1</td> <td>米油 0.7</td> <td>米粉 2</td> <td>カレー粉 0.8</td> <td>トマトケチャップ 3.5</td> <td>中濃ソース 3.5</td> <td>しょうゆ 0.8</td> <td>塩 1</td> </tr> <tr> <td>●ごますあえ</td> <td>きゅうり 10</td> <td>切干しだいこん 5</td> <td>ごま(白) 3</td> <td>しょうゆ 2.5</td> <td>砂糖 2</td> <td>酢 2.5</td> <td>塩 0.1</td> </tr> <tr> <td>●ブルーンはっこう乳</td> <td>200ml</td> </tr> </table> <p>エネルギー 640kcal たんぱく質 21.6g 脂質 9.0g</p>	●米粉ドライカレー	豚肉(ひき) 30	じゃがいも 55	たまねぎ 65	にんじん 25	エリンギ 3	しょうが 0.2	にんにく 0.1	米油 0.7	米粉 2	カレー粉 0.8	トマトケチャップ 3.5	中濃ソース 3.5	しょうゆ 0.8	塩 1	●ごますあえ	きゅうり 10	切干しだいこん 5	ごま(白) 3	しょうゆ 2.5	砂糖 2	酢 2.5	塩 0.1	●ブルーンはっこう乳	200ml	<p>28 ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ そくせきつけ すましじる</p> <table border="1"> <tr> <td>●さわらのあんかけ</td> <td>さわら 60</td> <td>でんぷん 1.8</td> <td>米粉 1.8</td> <td>揚げ油(米油) 2.8</td> <td>しょうゆ 2.5</td> <td>砂糖 0.75</td> <td>みりん 0.3</td> <td>でんぷん 12</td> <td>水 1</td> </tr> <tr> <td>●すまし汁</td> <td>木綿豆腐 20</td> <td>うずら卵(缶) 18</td> <td>ねぎ 7</td> <td>ごまつな 6</td> <td>えのきたけ 3</td> <td>しょうゆ 1</td> <td>酒 1</td> <td>塩 0.7</td> <td>削り節・だし昆布・水 110</td> </tr> </table> <p>●即席漬 キャベツ 40 しょうゆ 1</p> <p>エネルギー 636kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.9g</p>	●さわらのあんかけ	さわら 60	でんぷん 1.8	米粉 1.8	揚げ油(米油) 2.8	しょうゆ 2.5	砂糖 0.75	みりん 0.3	でんぷん 12	水 1	●すまし汁	木綿豆腐 20	うずら卵(缶) 18	ねぎ 7	ごまつな 6	えのきたけ 3	しょうゆ 1	酒 1	塩 0.7	削り節・だし昆布・水 110	<p>はま菜ちゃん</p> <p>はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農産物PRキャラクターです。</p>	<p>30 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソーテ ミックスフルーツ</p> <table border="1"> <tr> <td>●チリコンカーン</td> <td>豚肉(ひき) 20</td> <td>だいず 16</td> <td>たまねぎ 50</td> <td>トマト(缶) 30</td> <td>にんじん 15</td> <td>にんにく 0.2</td> <td>マカロニ(シェル) 8</td> <td>米油 0.7</td> <td>小麦粉 2</td> <td>トマトケチャップ 5</td> <td>中濃ソース 2.5</td> <td>しょうゆ 1</td> <td>ワイン(赤) 0.6</td> <td>塩 0.6</td> <td>こしょう 0.02</td> <td>チリパウダー 0.2</td> <td>水 15</td> </tr> <tr> <td>●野菜ソーテ</td> <td>キャベツ 30</td> <td>たまねぎ 10</td> <td>にんじん 5</td> <td>にんにく 0.1</td> <td>米油 0.5</td> <td>塩 0.2</td> <td>こしょう 0.02</td> </tr> <tr> <td>●ミックスフルーツ</td> <td>黄桃(缶) 35</td> <td>パイナップル(缶) 30</td> <td>砂糖 2</td> <td>水 20</td> </tr> </table> <p>エネルギー 632kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.8g</p>	●チリコンカーン	豚肉(ひき) 20	だいず 16	たまねぎ 50	トマト(缶) 30	にんじん 15	にんにく 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 5	中濃ソース 2.5	しょうゆ 1	ワイン(赤) 0.6	塩 0.6	こしょう 0.02	チリパウダー 0.2	水 15	●野菜ソーテ	キャベツ 30	たまねぎ 10	にんじん 5	にんにく 0.1	米油 0.5	塩 0.2	こしょう 0.02	●ミックスフルーツ	黄桃(缶) 35	パイナップル(缶) 30	砂糖 2	水 20																																										
●米粉ドライカレー	豚肉(ひき) 30	じゃがいも 55	たまねぎ 65	にんじん 25	エリンギ 3	しょうが 0.2	にんにく 0.1	米油 0.7	米粉 2	カレー粉 0.8	トマトケチャップ 3.5	中濃ソース 3.5	しょうゆ 0.8	塩 1																																																																																																											
●ごますあえ	きゅうり 10	切干しだいこん 5	ごま(白) 3	しょうゆ 2.5	砂糖 2	酢 2.5	塩 0.1																																																																																																																		
●ブルーンはっこう乳	200ml																																																																																																																								
●さわらのあんかけ	さわら 60	でんぷん 1.8	米粉 1.8	揚げ油(米油) 2.8	しょうゆ 2.5	砂糖 0.75	みりん 0.3	でんぷん 12	水 1																																																																																																																
●すまし汁	木綿豆腐 20	うずら卵(缶) 18	ねぎ 7	ごまつな 6	えのきたけ 3	しょうゆ 1	酒 1	塩 0.7	削り節・だし昆布・水 110																																																																																																																
●チリコンカーン	豚肉(ひき) 20	だいず 16	たまねぎ 50	トマト(缶) 30	にんじん 15	にんにく 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 5	中濃ソース 2.5	しょうゆ 1	ワイン(赤) 0.6	塩 0.6	こしょう 0.02	チリパウダー 0.2	水 15																																																																																																								
●野菜ソーテ	キャベツ 30	たまねぎ 10	にんじん 5	にんにく 0.1	米油 0.5	塩 0.2	こしょう 0.02																																																																																																																		
●ミックスフルーツ	黄桃(缶) 35	パイナップル(缶) 30	砂糖 2	水 20																																																																																																																					

よこはま学校給食財団からのお知らせ

よこはま学校給食財団は、横浜市の学校給食実施校に対して、安全・安心で良質な食材の調達や食育の情報提供などを行っています。
財団のホームページ「食育ひろば」では、各学校の給食室の様子や家庭用にアレンジした給食レシピの紹介の他、ご家庭で作った料理の投稿を募集し写真とコメントを掲載しています。
詳しくは、よこはま学校給食財団のホームページをご覧ください。



給食レシピ 240種類!



参考：給食指導の手引(横浜市教育委員会)

バランスイーナ

バランスイーナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

かみのけ 緑の食べ物 野菜・果物・きのこなど おもに体の調子を整える

かお 黄の食べ物 主食のごはん・パン・麺など

まへがみ(のり) 赤の食べ物 海そうなど

そで・くつ 赤の食べ物 肉・魚・卵・大豆など

おもに体を 作るものになる

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。
また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内とれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。
給食の時間は、食べ物のごちや栄養のごち、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。
また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

令和8年4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

楽しい給食… 準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる
いろいろな食べ物… いろいろな食べ物を知る



アレルギー情報はこちら

よこはま学校給食財団 アレルギー情報



令和8年度の小学校給食費は実質無償化となります。

国の新制度（学校給食費の抜本的な負担軽減）に基づき対応するとともに、基準額を超過する部分については、本市が負担して、給食の質の維持・向上に取り組み、引き続き、横浜らしい給食の提供を行ってまいります。
詳細は、別途お知らせをご確認ください。



★令和7年度3月期の給食費について、残高不足等で振替できなかった場合は、4月に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、お通り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。

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)よこはま学校給食財団
TEL. 045-662-2541



バランスイーナ

月 火 水 木 金

13 チーズパン ギョウザにゆずペンネミートソース コーンサラダ

●ペンネミートソース	●コーンサラダ
マカロニ(ペンネ) 30	キャベツ 40
豚肉(ひき) 25	きゅうり 10
たまねぎ 50	スイートコーン(ホール) 10
トマト(缶) 30	米サラダ油 4
にんじん 15	砂糖 0.3
セロリ 3	酢 2
パセリ 0.5	塩 0.3
にんにく 0.3	こしょう 0.02
オリーブ油 0.7	からし 0.03
トマトケチャップ 10	
中濃ソース 1.5	
ワイン(赤) 0.5	
塩 0.6	
こしょう 0.03	

エネルギー 577kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.6g

14 ごはん ギョウザにゆずなまあげのそぼろに いそかあえ

●生揚げのそぼろ煮	でんぷん	1.2
生揚げ 60	削り節・水	20
しょうゆ 4		
砂糖 3	●磯香あえ	
水 10	キャベツ	50
豚肉(ひき) 20	きざみのみり	0.3
じゃがいも 45	しょうゆ	2
たまねぎ 40	塩	0.1
にんじん 15		
ごまつな 6		
しょうが 0.3		
米油 0.7		
しょうゆ 4		
みりん 1		

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g

15 ごはん ギョウザにゆずハンバーグてりやきソース ふたじる

●ハンバーグてりやきソース	●豚汁
ハンバーグ 80	木綿豆腐 15
しょうゆ 3.7	豚肉 10
砂糖 1.8	じゃがいも 15
みりん 1.5	だいごん 15
でんぷん 0.5	にんじん 10
水 10	ねぎ 10
	ごまつな 9
	ごぼう 6
	ごんにやく 5
	淡色辛みそ 6
	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

エネルギー 609kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.5g

16 ごはん ギョウザにゆずにくじゃが からししょうゆあえ

●肉じゃが	●からししょうゆあえ
豚肉 35	もやし 45
じゃがいも 65	ごまつな 6
たまねぎ 60	しょうゆ 1.5
にんじん 20	からし 0.03
しらたき 30	塩 0.1
米油 0.7	
しょうゆ 5.5	
砂糖 2.5	
みりん 0.5	
酒 1.5	
塩 0.1	
水 5	

エネルギー 597kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.8g

17 はいがパン ギョウザにゆずチリコンカン やさいソテー ミックスフルーツ

●チリコンカン	●野菜ソテー
豚肉(ひき) 20	キャベツ 30
だいず 16	たまねぎ 10
たまねぎ 50	にんじん 5
トマト(缶) 30	にんにく 0.1
にんじん 15	米油 0.5
にんにく 0.2	塩 0.2
マカロニ(シェル) 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 5	黄桃(缶) 35
中濃ソース 2.5	パイナップル(缶) 30
しょうゆ 1	砂糖 2
ワイン(赤) 0.5	水 20
塩 0.6	
こしょう 0.02	
チリパウダー 0.2	
水 15	

エネルギー 632kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.8g

20 むぎごはん ギョウザにゆずツナそぼろ みそしる

●ツナそぼろ	●みそ汁
まぐろ油漬(フレーク) 50	油揚げ 5
にんじん 15	キャベツ 20
しょうが 0.5	たまねぎ 10
しょうゆ 1	ごまつな 9
砂糖 1.3	えのきたけ 5
みりん 0.3	淡色辛みそ 5
酒 1	赤色辛みそ 1.5
	削り節・水 120

エネルギー 627kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.6g

21 ごはん ギョウザにゆずおやこにおひたし だいずとじゃこのいりに

●親子煮	●おひたし
鶏卵 35	キャベツ 40
鶏肉 15	ごまつな 9
凍り豆腐 3	しょうゆ 1.5
じゃがいも 35	塩 0.1
たまねぎ 50	
にんじん 12	●だいずとじゃこの炒り煮
糸みつば 3	だいず(水煮) 13
米油 0.7	ちりめんじゃこ 3
しょうゆ 4	ごま(白) 2
砂糖 1.6	米油 0.2
みりん 1	しょうゆ 1.3
塩 0.3	砂糖 0.8
削り節・水 10	酒 1
	水 0.8

エネルギー 608kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.2g

22 まるパン ギョウザにゆずサーモンフライ やさいのスープに ばんかん

●サーモンフライ	●野菜のスープ煮
サーモンフライ 80	豚肉 10
揚げ油(米油)	じゃがいも 45
中濃ソース 1	たまねぎ 40
ウスターソース 1	キャベツ 30
	にんじん 10
	しょうゆ 0.7
	塩 0.7
	黒こしょう 0.02
	豚ガラスープ 15
	水 50
	●晩柑 1/6個

エネルギー 659kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.2g

23 むぎごはん ギョウザにゆずピビンバ(にく) ピビンバ(やさい) はるさめスープ

●ピビンバ(肉)	●はるさめスープ
豚肉 40	木綿豆腐 20
ねぎ 10	ねぎ 10
しょうが 0.5	にら 3
にんにく 0.2	はるさめ 3
米油 0.5	しょうゆ 1
しょうゆ 2.3	酒 0.3
砂糖 1	塩 0.75
酒 1	こしょう 0.02
コチジャン 1.3	ごま油 0.3
	豚ガラスープ 15
	水 105
	●ピビンバ(野菜)
	もやし 50
	ごまつな 9
	にんじん 5
	にんにく 0.2
	しょうゆ 2.5

エネルギー 588kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.0g

24 ごはん ギョウザにゆずさわらのあんかけ そくせきづけ すましじる

●さわらのあんかけ	●すまし汁
さわら 60	木綿豆腐 20
でんぷん 1.8	うすら卵(缶) 18
米粉 1.8	ねぎ 7
揚げ油(米油)	ごまつな 6
しょうゆ 2.8	えのきたけ 3
砂糖 2.5	しょうゆ 1
みりん 0.75	酒 1
でんぷん 0.3	塩 0.7
水 12	削り節・だし昆布・水 110
●即席漬	
キャベツ 40	
しょうゆ 1	

エネルギー 636kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.9g

27 ロールパン ギョウザにゆずかわりごもくまめ わかめスープ

●変わり五豆	●わかめスープ
豚肉 20	たまねぎ 25
だいず 17	にんじん 10
凍り豆腐 3	えのきたけ 7
じゃがいも 45	わかめ(生) 3
揚げ油(米油)	しょうゆ 0.5
にんじん 8	塩 0.75
ピーマン 5	こしょう 0.02
ごんにやく 10	ごま油 0.3
米油 0.5	チキンブイヨン 20
しょうゆ 5	水 105
砂糖 2	
みりん 1	
水 25	

エネルギー 573kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.4g

28 むぎごはん ギョウザにゆずひじきごはんのく きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	●みそ汁
油揚げ 5	じゃがいも 20
凍り豆腐(細) 3	だいごん 15
にんじん 12	たまねぎ 15
ひじき 2	ごまつな 9
ごま(白) 2	淡色辛みそ 5.5
米油 0.5	赤色辛みそ 2
しょうゆ 3.5	削り節・水 110
砂糖 1.3	
みりん 0.5	
水 10	
	●きびなごフライ
	むねごフライ(ごまなし) 45
	揚げ油(米油)

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.3g

はま菜ちゃん

はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農畜産物PRキャラクターです。

30 ごはん ごめこドライカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう

●米粉ドライカレー	●ごますあえ
豚肉(ひき) 30	きゅうり 10
じゃがいも 55	切干だいごん 5
たまねぎ 65	ごま(白) 3
にんじん 25	しょうゆ 2.5
エリンギ 3	砂糖 2
しょうが 0.2	酢 2.5
にんにく 0.1	塩 0.1
米油 0.7	
米粉 2	
カレー粉 0.8	
トマトケチャップ 3.5	
中濃ソース 3.5	
しょうゆ 0.8	
塩 1	
	●ブルーンはっこう乳 200ml

エネルギー 640kcal たんぱく質 21.6g 脂質 9.0g

よこはま学校給食財団

からのお知らせ

よこはま学校給食財団は、横浜市の学校給食実施校に対して、安全・安心で良質な食材の調達や食育の情報提供などを行っています。

財団のホームページ「食育ひろば」では、各学校の給食室の様子や家庭用にアレンジした給食レシピの紹介の他、ご家庭で作った料理の投稿を募集し写真とコメントを掲載しています。

詳しくは、よこはま学校給食財団のホームページをご覧ください。

給食レシピ 240種類!

参考：給食指導の手引(横浜市教育委員会)

バランスイーナ

バランスイーナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

かみのけ 緑の食べ物 野菜・果物・きのこなど おもに体の調子を整える

かお 黄の食べ物 主食のごはん・パン・麺など

まへがみ(のり) 赤の食べ物 海そうなど

そでくつ 赤の食べ物 肉・魚・卵・大豆など

おもに体を 強くするものになる

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健康やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内とれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のごとや栄養のごと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

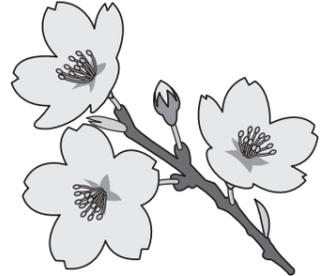
令和8年4月 学校給食基準献立予定表

GHブロック



食に関する
指導のねらい

楽しい給食… 準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる
いろいろな食べ物… いろいろな食べ物を知る



▼ アレルギー情報ははこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

令和8年度の小学校給食費は実質無償化となります。

国の新制度（学校給食費の抜本的な負担軽減）に基づき対応するとともに、基準額を超過する部分については、本市が負担して、給食の質の維持・向上に取り組み、引き続き、横浜らしい給食の提供を行ってまいります。



★令和7年度3月期の給食費について、残高不足等で振替できなかった場合は、4月に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、お通り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。

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

バランスイーナ

月 火 水 木 金

13 むぎごはん ツナそぼろ

●ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)	50
	にんじん	15
	しょうが	0.5
	しょうゆ	1
	砂糖	1.3
	みりん	0.3
	酒	1
●みそ汁	油揚げ	5
	キャベツ	20
	たまねぎ	10
	ごまつな	9
	えのきたけ	5
	淡色辛みそ	5
	赤色辛みそ	1.5
	削り節・水	120

エネルギー 627kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.6g

14 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ

●肉じゃが	豚肉	35
	じゃがいも	65
	たまねぎ	60
	にんじん	20
	しらたき	30
	米油	0.7
	しょうゆ	5.5
	砂糖	2.5
	みりん	0.5
	酒	1.5
	塩	0.1
	水	5
●からししょうゆあえ	もやし	45
	ごまつな	6
	しょうゆ	1.5
	からし	0.03
	塩	0.1

エネルギー 597kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.8g

15 チーズパン ぎゅうにゅう ペンネミートソース コーンサラダ

●ペンネミートソース	マカロニ(ペンネ)	30
	豚肉(ひき)	25
	たまねぎ	50
	トマト(缶)	30
	にんじん	15
	セロリ	3
	パセリ	0.5
	にんにく	0.3
	オリーブ油	0.7
	トマトケチャップ	10
	中濃ソース	1.5
	ワイン(赤)	0.5
	塩	0.6
	こしょう	0.03
●コーンサラダ	キャベツ	40
	きゅうり	10
	スイートコーン(缶)	10
	米サラダ油	4
	砂糖	0.3
	酢	2
	塩	0.3
	こしょう	0.02
	からし	0.03

エネルギー 577kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.6g

16 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース ふたじる

●ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ	80
	しょうゆ	3.7
	砂糖	1.8
	みりん	1.5
	でんぶん	0.5
	水	10
●豚汁	木綿豆腐	15
	豚肉	10
	じゃがいも	15
	だいごん	15
	にんじん	10
	ねぎ	10
	ごまつな	9
	ごぼう	6
	こんにやく	5
	淡色辛みそ	6
	赤色辛みそ	2
	削り節・水	110

エネルギー 609kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.5g

17 むぎごはん ビンパ(にく) ビンパ(やさい) はるさめスープ

●ビンパ(肉)	豚肉	40
	ねぎ	10
	しょうが	0.5
	にんにく	0.2
	米油	0.5
	しょうゆ	2.3
	砂糖	1
	酒	1
	コチジャン	1.3
●はるさめスープ	木綿豆腐	20
	ねぎ	10
	にら	3
	はるさめ	3
	しょうゆ	1
	酒	0.3
	塩	0.75
	こしょう	0.02
	ごま油	0.3
	豚カラスープ	15
	水	105

エネルギー 588kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.0g

20 ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ

●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)	20
	じゃがいも	45
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	ごまつな	6
	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
●磯香あえ	キャベツ	50
	きざみり	0.3
	しょうゆ	2
	塩	0.1

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g

21 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさいソテー ミックスフルーツ

●チリコンカン	豚肉(ひき)	20
	だいす	16
	たまねぎ	50
	トマト(缶)	30
	にんじん	15
	にんにく	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	5
	中濃ソース	2.5
	しょうゆ	1
	ワイン(赤)	0.5
	塩	0.6
	こしょう	0.02
	チリパウダー	0.2
	水	15
●野菜ソテー	キャベツ	30
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	にんにく	0.1
	米油	0.5
	塩	0.2
	こしょう	0.01
●ミックスフルーツ	黄桃(缶)	35
	パイナップル(缶)	30
	砂糖	2
	水	20

エネルギー 632kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.8g

22 ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ そくせきづけ すましじる

●さわらのあんかけ	さわら	60
	でんぶん	1.8
	米粉	1.8
	揚げ油(米油)	2.8
	しょうゆ	2.5
	砂糖	0.75
	みりん	0.3
	でんぶん	12
	水	1
●すまし汁	木綿豆腐	20
	うすら卵(缶)	18
	ねぎ	7
	ごまつな	6
	えのきたけ	3
	しょうゆ	1
	酒	1
	塩	0.7
	削り節・だし昆布・水	110
●即席漬	キャベツ	40
	しょうゆ	1

エネルギー 636kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.9g

23 ごはん こめこドライカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう

●米粉ドライカレー	豚肉(ひき)	30
	じゃがいも	55
	たまねぎ	65
	にんじん	25
	エリンギ	3
	しょうが	0.2
	にんにく	0.1
	米油	0.7
	米粉	2
	カレー粉	0.8
	トマトケチャップ	3.5
	中濃ソース	3.5
	しょうゆ	0.8
	塩	1
●ごますあえ	きゅうり	10
	切干だいごん	5
	ごま(白)	3
	しょうゆ	2.5
	砂糖	2
	酢	2.5
	塩	0.1
●ブルーンはっこう乳	ブルーンはっこう乳	200ml

エネルギー 640kcal たんぱく質 21.6g 脂質 9.0g

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	豚肉	20
	だいす	17
	凍り豆腐	3
	じゃがいも	45
	揚げ油(米油)	3
	しょうが	8
	ピーマン	5
	こんにやく	10
	米油	0.5
	しょうゆ	5
	砂糖	2
	みりん	1
	水	25
●わかめスープ	たまねぎ	25
	にんじん	10
	えのきたけ	7
	わかめ(生)	3
	しょうゆ	0.5
	塩	0.75
	こしょう	0.02
	ごま油	0.3
	チキンブイヨン	20
	水	105

エネルギー 573kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.4g

27 むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	油揚げ	5
	凍り豆腐(細)	3
	にんじん	12
	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
●みそ汁	じゃがいも	20
	だいごん	15
	たまねぎ	15
	ごまつな	9
	淡色辛みそ	5.5
	赤色辛みそ	2
	削り節・水	110
●きびなごフライ	きびなごフライ(こまなし)	45
	揚げ油(米油)	

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.3g

28 ごはん ぎゅうにゅう おやこに おひたし だいすどじゃこのいりに

●親子煮	鶏卵	35
	鶏肉	15
	凍り豆腐	3
	じゃがいも	35
	たまねぎ	50
	にんじん	12
	糸みつば	3
	米油	0.7
	しょうゆ	4
	砂糖	1.6
	みりん	1
	塩	0.3
	削り節・水	10
●おひたし	キャベツ	40
	ごまつな	9
	しょうゆ	1.5
	塩	0.1
●だいすどじゃこの炒り煮	だいす(水煮)	13
	ちりめんじゃこ	3
	ごま(白)	2
	米油	0.2
	しょうゆ	1.3
	砂糖	0.8
	酒	1
	水	0.8

エネルギー 608kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.2g

はま菜ちゃん

はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農畜産物PRキャラクターです。

30 まるパン ぎゅうにゅう サーモンフライ やさいのスープに ばんかん

●サーモンフライ	サーモンフライ	80
	揚げ油(米油)	1
	中濃ソース	1
	ウスターソース	1
●野菜のスープ煮	豚肉	10
	じゃがいも	45
	たまねぎ	40
	キャベツ	30
	にんじん	10
	しょうゆ	0.7
	塩	0.7
	黒こしょう	0.02
	豚カラスープ	15
	水	50
●晩柑	晩柑	1/6個

エネルギー 659kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.2g

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は、横浜市の学校給食実施校に対して、安全・安心で良質な食材の調達や食育の情報提供などを行っています。

財団のホームページ「食育ひろば」では、各学校の給食室の様子や家庭用にアレンジした給食レシピの紹介の他、ご家庭で作った料理の投稿を募集し写真とコメントを掲載しています。

詳しくは、よこはま学校食育財団のホームページをご覧ください。

給食レシピ 240種類!

バランスイーナ

バランスイーナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

かみのけ 緑の食べ物 野菜・果物・きのこなど おもに体の調子を整える

かお 黄の食べ物 主食のごはん・パン・麺など

まへがみ(のり) 赤の食べ物 海そうなど

そで・くつ 赤の食べ物 肉・魚・卵・大豆など

おもに体を つくるものになる

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内とれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

参考：給食指導の手引(横浜市教育委員会)