

令和7年6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

給食の衛生 … 給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ … よくかむことの大切さを知る

給食費に関するご案内

6月期の口座振替は6月30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

よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第1回 カレールーからつくる「夏野菜カレー」

開催日：7月5日(土)

会場：横浜市民文化会館

※詳しくはこちらへ

「親子料理教室」は「ファミリー料理教室」に名称変更しました

3 ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじり

●さばのみそ煮		●磯香あえ	
さば	50	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	1.4
砂糖	3	塩	0.2
淡色辛みそ	2		
赤色辛みそ	2	●すまし汁	
みりん	1.5	うすら卵(缶)	18
酒	1	ねぎ	10
水	10	ごま油	9
		えのきたけ	7
		しょうゆ	0.5
		塩	0.7
		削り節・水	110

エネルギー 581kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.7g

4 ごはん きゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン

●カレーピラフの具		ごま油	9
鶏肉	30	にんじん	5
たまねぎ	60	米油	0.7
にんじん	10	牛乳	30
エリンギ	5	豆乳	30
米油	0.5	脱脂粉乳	2
トマトケチャップ	3	塩	0.7
ウスターソース	1.1	ごしょう	0.01
塩	0.6	チキンブイオン	15
カレー粉	0.5	水	25
		●メロン(赤肉)	
●クリームスープ		豚肉	10
豚肉	10	じゃがいも	20
じゃがいも	20	たまねぎ	20
たまねぎ	20		

エネルギー 641kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.6g

5 ごはん きゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ

●サンマー丼の具		●にらたまスープ	
豚肉(細)	30	鶏卵	25
もやし	35	木綿豆腐	20
たまねぎ	25	豚肉	10
にんじん	10	にら	5
ごま油	6	しょうゆ	1
米油	0.7	酒	0.3
しょうゆ	3	塩	0.7
砂糖	0.2	黒ごしょう	0.02
塩	0.2	ごま油	0.3
ごしょう	0.02	でんぶん	1
ごま油	0.3	チキンブイオン	15
でんぶん	2	水	90
チキンブイオン	3		
水	5		

エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.5g

6 くるパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮		●ひじきサラダ	
マカロニ	25	キャベツ	30
鶏肉	15	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	50	ひじき	2
にんじん	10	しょうゆ	1
パセリ	0.3	ごま(白)	2
米油	0.7	米サラダ油	2.5
小麦粉	2	ごま油	1
マーガリン	2	しょうゆ	2.2
牛乳	30	砂糖	0.7
豆乳	30	酢	2.5
脱脂粉乳	5	からし	0.04
塩	0.8		
ごしょう	0.02		
水	20		

エネルギー 642kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.7g

9 ロールパン きゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー

●変わり五目豆		●わかめスープ	
だいず(水煮)	37	たまねぎ	20
豚肉	20	にんじん	7
凍り豆腐	5	えのきたけ	5
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	15	塩	0.6
ピーマン	5	ごしょう	0.02
ごんにやく	5	ごま油	0.2
米油	0.7	チキンブイオン	15
しょうゆ	5.5	水	95
砂糖	2		
みりん	1.5	●オレンジゼリー	40
水	25		

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.4g

10 ごはん きゅうにゅう チンジャオロースー スーラタン

●チンジャオロースー		●スーラタン	
豚肉(細)	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	豚肉	10
酒	0.5	もやし	20
じゃがいも	35	たまねぎ	15
たまねぎ	30	にんじん	10
ピーマン	20	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	酢	2.3
にんにく	0.1	塩	0.7
ごしょう	0.7	ごしょう	0.02
米油	1.8	ラー油	0.1
しょうゆ	0.3	でんぶん	0.8
砂糖	0.45	チキンブイオン	10
塩	0.03	水	95
ごしょう	0.3		
ごま油	0.3		
でんぶん	0.4		
水	0.3		

エネルギー 578kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.1g

11 はいがごはん きゅうにゅう とりごぼろごはんのぐ ぶどうめみそしる

●鶏ごぼろごはんの具		●ぶどう豆	
鶏肉	15	だいず	17
油揚げ	5	しょうゆ	0.65
凍り豆腐(細)	2	砂糖	4
ごぼろ	15	塩	0.1
にんじん	10	水	5
さやいんげん	3		
米油	0.5	●みそ汁	
しょうゆ	2	キャベツ	20
砂糖	1.2	たまねぎ	20
酒	1.5	ごま油	9
塩	0.15	淡色辛みそ	6
水	5	赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	110

エネルギー 591kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.9g

12 むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なつとう

●豚肉と野菜のしょうがいため		●みそ汁	
豚肉	25	木綿豆腐	20
たまねぎ	45	じゃがいも	20
キャベツ	35	ねぎ	5
ごま油	9	わかめ(生)	2
にんじん	7	淡色辛みそ	5.5
しょうが	1.5	赤色辛みそ	2
米油	0.7	削り節・水	110
しょうゆ	3		
みりん	1	●納豆	
酒	1	納豆	30
塩	0.1	しょうゆ	1.6
でんぶん	1	みりん	0.6
水	1.5	削り節・水	1.6

エネルギー 587kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.9g

13 ごはん きゅうにゅう かつおのあんかけ そくせきづけ みそしる

●かつおのあんかけ		●即席漬	
かつお(角)	45	キャベツ	30
凍り豆腐	5	きゅうり	10
でんぶん	3	しょうゆ	1
米粉	3	酢	1
揚げ油(米油)		塩	0.15
しょうが	1		
しょうゆ	3	●みそ汁	
砂糖	2	油揚げ	5
みりん	1.5	もやし	20
酒	1	ごま油	9
でんぶん	0.3	淡色辛みそ	5
水	15	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 618kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.2g

16 はいがごはん きゅうにゅう 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		●きびなごフライ	
油揚げ	3	きびなご(冷凍)	45
凍り豆腐(細)	3	揚げ油(米油)	
にんじん	12		
ひじき	2	●みそ汁	
ごま(白)	2	じゃがいも	20
米油	0.5	たまねぎ	30
しょうゆ	3.5	ごま油	9
砂糖	1.3	えのきたけ	5
みりん	0.5	淡色辛みそ	5.5
水	10	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 599kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.4g

17 ロールパン きゅうにゅう スパゲティマトソース フレンチサラダ

●スパゲティマトソース		●フレンチサラダ	
スパゲティ	35	キャベツ	40
まぐろ油漬(フレーク)	30	きゅうり	10
たまねぎ	45	米サラダ油	3
トマト(缶)	35	しょうゆ	0.2
トマト	20	砂糖	0.4
にんにく	0.3	酢	2.2
オリーブ油	0.7	塩	0.25
トマトケチャップ	7	ごしょう	0.02
塩	0.8	からし	0.03
黒ごしょう	0.03		

エネルギー 648kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.3g

18 チーズパン きゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ

●魚フライ		●パスタスープ	
タラポーションフライ	60	ベーコン	2
揚げ油(米油)		じゃがいも	20
		キャベツ	25
●ラタトゥイユ		たまねぎ	20
たまねぎ	25	にんじん	15
トマト(缶)	15	マカロニ(シェル)	6
なす	10	米油	0.5
ズッキーニ	5	塩	1.1
にんにく	0.2	ごしょう	0.02
オリーブ油	0.5	豚ガラスープ	15
塩	0.3	水	95
黒ごしょう	0.02		

エネルギー 583kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.3g

19 むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくのこままぶし けんちん汁

●豚肉のこままぶし		●けんちん汁	
豚肉	35	木綿豆腐	20
ごぼろ	15	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
ごま油	9	にんじん	9
しょうが	1.2	ごぼろ	8
つきこんにやく	15	ねぎ	8
ごま(白)	6	ごま油	0.5
しょうゆ	4	しょうゆ	4
砂糖	1.8	塩	0.3
みりん	1	だし昆布・水	110
酒	2		

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.4g

20 はいがごはん きゅうにゅう ツナそばろ じゃがいものいためもの さわにわん

●ツナそばろ		塩	0.25
まぐろ油漬(フレーク)	40	ごしょう	0.01
凍り豆腐(細)	3		
にんじん	15	●沢庵漬	
しょうが	0.8	豚肉(細)	10
しょうゆ	1.8	ねぎ	10
砂糖	1.4	にんじん	10
酒	1	みずな	8
水	3	ごぼろ	8
		えのきたけ	5
●じゃがいもの炒め物		しょうゆ	0.3
じゃがいも	45	しょうゆ	0.8
しらたき	10	塩	0.7
米油	0.5	でんぶん	0.5
しょうゆ	0.2	削り節・水	120

エネルギー 644kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.7g

23 ごはん きゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		梅干し(ペースト)	1.5
牛肉	20	しょうゆ	0.3
じゃがいも	65	みりん	0.3
たまねぎ	55	塩	0.1
にんじん	15		
しらたき	15	●だいずとじゃこの炒り煮	
米油	0.7	だいず(水煮)	14
しょうゆ	4.7	ちりめんじゃこ	2
砂糖	1.8	ごま(白)	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.05	しょうゆ	1.6
水	5	砂糖	0.7
		酒	1
●きゅうりの梅肉あえ		水	0.8
きゅうり	45		

エネルギー 585kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.6g

24 ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ とうがんのすましじり

●いわしのかば焼き		しょうゆ	2.5
いわし	2枚	砂糖	1.6
でんぶん	1.2	酢	2.5
米粉	1.2		
揚げ油(米油)		●とうがんのすまし汁	
しょうが	0.5	鶏肉	15
しょうゆ	3.2	とうがん	25
砂糖	2.3	ねぎ	5
みりん	0.8	にんじん	5
でんぶん	0.3	えのきたけ	5
水	10	しょうが	0.3
		しょうゆ	0.5
●甘酢あえ		塩	0.7
きゅうり	15	削り節・水	110
割干しだいこん	3		

エネルギー 612kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.1g

25 はいがごはん きゅうにゅう ビビンバ(にく) ビビンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ

●ビビンバ(肉)		砂糖	0.9
豚肉	45	酢	1
ねぎ	10	ごま(白)	3
しょうが	0.5	塩	0.2
にんにく	0.2	ごま油	0.4
米油	0.5		
しょうゆ	2.2	●はるさめスープ	
砂糖	0.9	木綿豆腐	20
酒	1	ねぎ	10
コチジャン	1.3	にら	3
		はるさめ	3
●ビビンバ(ひじきのナムル)		しょうゆ	0.8
もやし	35	酒	0.3
ごま油	9	塩	0.7
にんじん	3	ごしょう	0.02
ひじき	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	0.5	チキンブイオン	15
にんにく	0.1	水	90
しょうゆ	2		

エネルギー 608kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.1g

26 ごはん きゅうにゅう ジャガマールボー たまごトマトのスープ

●ジャガマールボー		●卵とトマトのスープ	
豚肉(ひき)	15	鶏卵	20
乾燥大豆(粒)	2	木綿豆腐	10
じゃがいも	60	豚肉	5
たまねぎ	30	トマト	20
にんじん	10	たまねぎ	15
赤ピーマン	3	ごま油	9
しょうが	0.4	しょうが	0.3
にんにく	0.2	しょうゆ	1
米油	0.7	酒	0.5
トマトケチャップ	1	塩	0.7
しょうゆ	3.3	ごしょう	0.02
砂糖	0.5	でんぶん	1
淡色辛みそ	3	チキンブイオン	10
トウバンジャン	0.2	水	100
でんぶん	1		
水	15		

エネルギー 600kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.0g

27 はいがごはん ベイスターズせいせいりょうカレー あますあえ ブルーンはっこうりゅう

★ベイスターズ青島カレー		塩	0.8
豚肉(厚)	40	クミン	0.2
たまねぎ	70	チキンブイオン	10
にんじん	25	水	80
しょうが	0.2		
にんにく	0.1	●甘酢あえ	
米油	0.7	もやし	40
小麦粉	8	きゅうり	10
マーガリン	7	しょうゆ	2.2
カレー粉	1.1	砂糖	2
トマトケチャップ	1.5	酢	2.2
中濃ソース	2	塩	0.15
ウスターソース	2		
しょうゆ	0.1	●ブルーಣはっこう乳	
砂糖	0.5		200ml