

令和7年9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

協力して楽しい食事の場づくり … 進んで楽しい食事の場をつくること
元気で黄の食べ物 … 元気で黄の食べ物を知る

給食費に関するご案内

9月期の口座振替は9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

1 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 だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	25	●からししょうゆあえ	45
じゃがいも	65	もやし	9
たまねぎ	55	こまつな	2
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	●だいずとじゃこの炒り煮	
砂糖	2.5	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	1.2
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g

火

2 ごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのく やさいスープ ミックスフルーツ

●カレーピラフの具	5	にんじん	5
鶏肉	30	しょうゆ	1
たまねぎ	55	塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
米油	0.5	チキンブイヨン	15
トマトケチャップ	3	水	100
ウスターソース	1.1		
塩	0.6	●ミックスフルーツ	
カレー粉	0.5	パイナップル(缶)	20
		黄桃(缶)	20
		みかん(缶)	15
		砂糖	1.5
		水	15
●野菜スープ			
豚肉	10		
じゃがいも	10		
キャベツ	15		
たまねぎ	10		

エネルギー 610kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.1g

水

3 はいがごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのく ぶどうまめ みそしる

●豚丼の具		●ぶどう豆	
豚肉	45	だいず	17
たまねぎ	50	しょうゆ	0.9
しょうが	0.3	砂糖	4
米油	0.7	塩	0.05
しょうゆ	4.5	水	5
砂糖	1.6		
みりん	1	●みそ汁	
酒	1.5	油揚げ	5
でんぶ	0.5	キャベツ	15
水	1	ごまつな	9
		にんじん	5
		淡色辛みそ	5.5
		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	115

エネルギー 640kcal たんぱく質 29.8g 脂質 21.2g

木

4 ロールパン ぎゅうにゅう ツナペスト パスタスープ なし

●ツナペスト		●パスタスープ	
まぐろ油漬(フレーク)	30	マカロニ(シェル)	6
まぐろ水煮(フレーク)	10	豚肉	10
チーズ(角)	5	じゃがいも	20
たまねぎ	25	たまねぎ	20
にんじん	15	キャベツ	20
米油	0.5	にんじん	5
砂糖	1	パセリ	0.3
酢	2	塩	1
塩	0.05	こしょう	0.02
こしょう	0.01	チキンブイヨン	15
		水	90
		●なし	1/6個

エネルギー 580kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.3g

金

5 ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす にらたまスープ

●麻婆なす		●にらたまスープ	
なす	55	鶏卵	25
米油	3	木綿豆腐	15
豚肉(ひき)	20	豚肉	10
乾燥大豆(粒)	2	にら	5
ねぎ	10	しょうが	0.8
にんじん	10	にんにく	0.3
赤ピーマン	5	しょうゆ	0.9
しょうが	0.8	酒	1
にんにく	0.3	塩	0.7
しょうゆ	0.5	黒こしょう	0.02
砂糖	0.9	ごま油	0.3
赤色辛みそ	1	でんぶ	1
デンプン	1	チキンブイヨン	15
とうもろこし	0.2	ごま油	90
水	0.2		

エネルギー 631kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.4g

8 チーズパン ぎゅうにゅう チリコンカン かいそうサラダ

●チリコンカン		チリパウダー	0.2
豚肉(ひき)	20	水	25
だいず	17		
たまねぎ	50	●海藻サラダ	
トマト(缶)	30	キャベツ	30
にんじん	15	きゅうり	15
にんにく	0.2	海藻ミックス	0.5
マカロニ(シェル)	10	ごま(白)	2
米油	0.7	しょうゆ	1.8
トマトケチャップ	4	砂糖	0.9
中濃ソース	2	酢	1.8
しょうゆ	1	塩	0.1
ワイン(赤)	0.5	ちりめんじゃこ	2
塩	0.7	ごま油	0.2
こしょう	0.02		

エネルギー 588kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.6g

9 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかば焼き あますあえ みそしる

●いわしのかば焼き		しょうゆ	2.4
いわし	2枚	砂糖	1.5
でんぶ	1.6	酢	2.4
米粉	0.8	塩	0.1
揚げ油(米油)			
しょうが	0.6	●みそ汁	
しょうゆ	3.3	油揚げ	5
砂糖	3	さつまいも	25
みりん	1	たまねぎ	10
でんぶ	0.3	わかめ(生)	2
水	10	淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110
●甘酢あえ			
もやし	35		
きゅうり	8		

エネルギー 605kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.4g

10 はいがごはん ぎゅうにゅう ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) トックスープ

●ビビンバ(肉)		ごま(白)	2
牛肉	45	塩	0.15
ねぎ	15	ごま油	0.4
しょうが	0.5		
にんにく	0.2	●トックスープ	
米油	0.5	トック	15
しょうゆ	2.5	木綿豆腐	15
砂糖	1.2	ねぎ	5
酒	1	にんじん	5
コチジャン	1.1	わかめ(生)	2
		しょうゆ	1
●ビビンバ(野菜)		塩	0.7
もやし	40	こしょう	0.02
ごまつな	9	ごま油	0.3
にんじん	3	チキンブイヨン	10
にんにく	0.2	削り節・水	110
しょうゆ	2		

エネルギー 661kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.8g

11 はいがパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー		●キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	45
だいず	17	砂糖	0.9
じゃがいも	40	酢	1.3
たまねぎ	50	塩	0.35
にんじん	10	黒こしょう	0.01
にんにく	0.1	●チーズ	15
米油	0.7		
小麦粉	2.5		
マーガリン	2.5		
カレー粉	0.7		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	2.5		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	50		

エネルギー 626kcal たんぱく質 30.7g 脂質 26.3g

12 むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそばろ ごましょうゆあえ ごしる

●ツナそばろ		しょうゆ	1.2
まぐろ油漬(フレーク)	20	塩	0.2
まぐろ水煮(フレーク)	20		
凍り豆腐(細)	3	●呉汁	
にんじん	15	だいず(水煮)	22
しょうが	0.5	油揚げ	5
しょうゆ	2.1	だいこん	15
砂糖	1.5	にんじん	10
酒	1	ごまつな	9
水	3	ねぎ	5
		ごぼう	5
●ごましょうゆあえ		淡色辛みそ	6
もやし	40	赤色辛みそ	2
きゅうり	8	削り節・水	100
ごま(白)	3		

エネルギー 601kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.1g

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

16 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 いそかあえ けんちん汁

●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	15
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	10
淡色辛みそ	2.5	ごまつな	9
赤色辛みそ	2	ごぼう	5
みりん	1.8	ねぎ	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
		塩	0.35
●磯香あえ		削り節・だし布・水	110
キャベツ	45		
きざみり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

エネルギー 614kcal たんぱく質 28.6g 脂質 21.9g

17 はいがごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため とうがんのすましじる なつとう

●豚肉と野菜のしょうがいため		とうがん	10
豚肉	25	ごまつな	9
キャベツ	45	ねぎ	8
たまねぎ	35	えのきたけ	8
にんじん	5	にんじん	5
しょうが	1.5	しょうが	0.3
米油	0.7	しょうゆ	0.7
しょうゆ	2.5	酒	1
みりん	1	削り節・だし布・水	110
酒	2		
塩	0.1	●納豆	
でんぶ	1	納豆	30
水	1.5	しょうゆ	1.6
		みりん	0.6
●とうがんのすまし		削り節・水	1.6
鶏肉	10		
木綿豆腐	10		

エネルギー 584kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.0g

18 ロールパン ぎゅうにゅう バーベキューソースいため クリームスープ おうとうコンポート

●バーベキューソースいため		●クリームスープ	
豚肉	35	鶏肉	8
たまねぎ	40	じゃがいも	20
にんじん	10	たまねぎ	15
ピーマン	5	にんじん	10
にんにく	0.1	スイートコーン(クリーム)	10
米油	0.7	ごまつな	9
トマトケチャップ	4	米油	0.5
ウスターソース	2.5	牛乳	20
しょうゆ	1.5	豆乳	20
砂糖	0.4	脱脂粉乳	3
塩	0.1	塩	0.8
こしょう	0.02	こしょう	0.02
でんぶ	1.5	米粉	1.5
水	2.5	チキンブイヨン	15
		水	45
		●黄桃コンポート	40

エネルギー 589kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.5g

19 むぎごはん ぎゅうにゅう えいようまんてんどんのく きびなごフライ みそしる

●栄養満点丼の具		●きびなごフライ	
豚肉(ひき)	20	きびなご(衣なし)	45
乾燥大豆(粒)	2	揚げ油(米油)	
ごまつな	9		
にんじん	8	●みそ汁	
にんにく	0.2	木綿豆腐	20
しょうが	0.2	たまねぎ	20
しらたき	8	キャベツ	15
ひじき	1.5	淡色辛みそ	5.5
ごま(白)	2	赤色辛みそ	2
ごま油	0.5	削り節・水	100
しょうゆ	3.6		
砂糖	1.2		
酒	1		
チキンブイヨン	3		
水	5		

エネルギー 617kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.4g

22 ぶどうパン ぎゅうにゅう スパゲティトマトソース コーンサラダ

●スパゲティソース		●コーンサラダ	
スパゲティ	35	キャベツ	30
まぐろ油漬(フレーク)	30	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	45	きゅうり	15
トマト(缶)	35	たまねぎ	1.5
トマト	20	砂糖	0.3
にんにく	0.3	酢	0.5
オリーブ油	0.7	米サラダ油	4
トマトケチャップ	7	しょうゆ	0.3
塩	0.8	砂糖	0.3
黒こしょう	0.03	酢	2
		塩	0.3
		こしょう	0.02
		からし	0.03

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.8g

ファミリー料理教室のご案内

1~2歳対象

つくってみよう! きゅうしよくメニュー
「黒みつかん・白玉ぜんざい」

第3回: 10月11日(土) 13時45分~

第4回: 11月15日(土) 13時45分~

会場: 横浜市技能文化会館

※詳しくはこちらへ

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

24 ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきづけ すましじる

●かつおのごまみそあえ		●即席漬	
かつお(角)	40	キャベツ	40
凍り豆腐	6	しょうゆ	1
でんぶ	5	塩	0.15
揚げ油(米油)			
ごま(白)	3	●すまし汁	
しょうが	0.7	うずら卵(缶)	18
しょうゆ	1.6	ごまつな	9
砂糖	1.5	えのきたけ	8
甘みそ	5	ねぎ	5
酒	1	しょうゆ	0.4
水	18	塩	0.8
		削り節・だし布・水	120

エネルギー 640kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.4g

25 ごはん ぎゅうにゅう はまなちゃんともだちどんのく みそしる フルーツかん(ぶどう)

●はまなちゃん友達丼の具		●みそ汁	
鶏卵	30	じゃがいも	20
豚肉	20	えのきたけ	8
たまねぎ	40	わかめ(生)	2
ごまつな	9	淡色辛みそ	5.5
にんじん	5	赤色辛みそ	1.5
ごぼう	5	削り節・水	110
しょうゆ	5		
砂糖	1	●フルーツかん(ぶどう)	
みりん	3	ぶどうジュース	40
酒	3	砂糖	4
水	8	粉寒天	0.4
		水	16

エネルギー 580kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.6g

26 くるパン ぎゅうにゅう 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	20	キャベツ	30
鶏肉	20	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	45	ひじき	1.7
にんじん	15	しょうゆ	1
こまつな	9	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	20	砂糖	0.7
豆乳	30	酢	2.5
脱脂粉乳	4	からし	0.04
粉チーズ	1		
塩	0.8		
こしょう	0.02		