

令和8年 10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

食事の前後の過ごし方…食事の前後の過ごし方を工夫できる
丈夫な体をつくる赤の食べ物…丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

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

検索



月

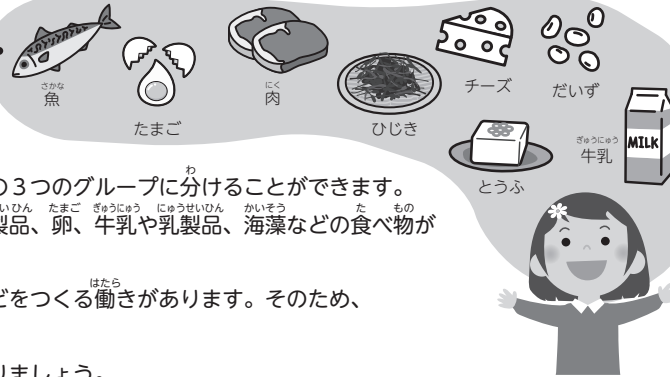
火

水

木

金

赤の食べ物



食べ物は、体の中での働きによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けることができます。
赤のグループのなかまには、肉、魚、大豆や大豆製品、卵、牛乳や乳製品、海藻などの食べ物があります。
赤のグループの食べ物には、筋肉や血、骨や歯などをつくる働きがあります。そのため、
丈夫な体をつくるために大切な食べ物です。
よくかんでしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

参考：バランスイ〜ナワーク（横浜市教育委員会）

1 ロールパン ソースやきそば ヨーグルト

●ソース焼きそば		●中華あえ	
むし中華めん	45	だいこん	40
揚げ油(米油)		にんじん	5
豚肉	20	ごま(白)	2
キャベツ	50	しょうゆ	2
もやし	40	砂糖	0.8
たまねぎ	30	酢	2
にんじん	15	塩	0.1
にら	5	ごま油	0.2
青のり	0.2		
米油	0.7	●ヨーグルト	70
中濃ソース	5		
ウスターソース	8		
塩	0.4		
こしょう	0.02		

エネルギー 602kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.0g

2 ごはん サンマー丼のぐにらたまスープ りんご

●サンマー丼の具		●にらたまスープ	
豚肉(細)	30	鶏卵	25
なると	5	木綿豆腐	20
もやし	40	豚肉	5
たまねぎ	25	にら	5
にんじん	10	しょうゆ	1
こまつな	9	酒	0.3
米油	0.7	塩	0.7
しょうゆ	3	黒こしょう	0.02
砂糖	0.2	でんぷん	1
塩	0.35	ごま油	0.3
こしょう	0.02	豚ガラスープ	15
ごま油	0.3	水	95
でんぷん	2		
豚ガラスープ	3	●りんご	1/8個
水	10		

エネルギー 580kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.8g

5 ごはん あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ

●揚げぎょうざ		しょうが	0.3
ぎょうざ	3個	にんにく	0.2
揚げ油(米油)		はるさめ	3
		ごま油	0.5
●ゆで野菜		トウバンジャン	0.2
もやし	40	ごま(白)	2
にんじん	5	しょうゆ	1
塩	0.25	淡色辛みそ	3
ごま油	0.2	酒	0.3
		塩	0.6
●タンタンスープ		豚ガラスープ	20
豚肉(ひき)	10	水	90
キャベツ	25		
にんじん	10		
ねぎ	10		
こまつな	9		
しめじ	5		

エネルギー 624kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.8g

6 むぎごはん おやこどんのぐ みそしる くるみつかん

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	30	じゃがいも	20
鶏肉	20	たまねぎ	20
凍り豆腐(細)	3	わかめ(生)	2
たまねぎ	40	淡色辛みそ	5.5
にんじん	15	赤色辛みそ	2
しょうゆ	4	削り節・水	110
砂糖	1.4		
みりん	0.5	●黒みつかん	
塩	0.15	含蜜糖	8
削り節・水	10	粉寒天	0.35
		水	50
		きな粉	2
		砂糖	0.6
		塩	0.01

エネルギー 598kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.9g

7 くるパン さけのクリームシチュー コーンサラダ

●さけのクリームシチュー		●コーンサラダ	
さけ(角)	30	キャベツ	45
ワイン(白)	2	スイートコーン(ホール)	12
じゃがいも	40	米サラダ油	4
たまねぎ	50	砂糖	0.25
こまつな	9	酢	2
にんにく	0.1	塩	0.28
米油	0.7	こしょう	0.02
小麦粉	2.5	からし	0.03
マーガリン	2.5		
牛乳	20		
豆乳	20		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	3		
塩	0.75		
こしょう	0.02		
水	40		

エネルギー 601kcal たんぱく質 26.5g 脂質 24.3g

8 ごはん タッカルビ はるさめスープ

●タッカルビ		●はるさめスープ	
鶏肉	30	木綿豆腐	20
さつまいも	40	豚肉	5
たまねぎ	40	にんじん	8
キャベツ	40	ねぎ	8
しょうが	0.5	にら	3
にんにく	0.2	はるさめ	3
米油	0.7	しょうゆ	1.4
しょうゆ	4.3	酒	0.3
砂糖	1.6	塩	0.7
塩	0.1	こしょう	0.02
ゴチジャン	1.5	ごま油	0.3
ごま油	0.3	チキンブイオン	10
でんぷん	0.5	水	100
チキンブイオン	1		
水	1		

エネルギー 602kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.2g

9 ごはん ひじきごはんのぐ ししやもフライ ごじる

●ひじきごはんの具		●呉汁	
油揚げ	4	だいず(水煮)	22
凍り豆腐(細)	3	油揚げ	3
にんじん	10	だいこん	15
ひじき	2	こまつな	9
ごま(白)	2	ねぎ	8
米油	0.5	にんじん	8
しょうゆ	3.5	ごぼう	8
砂糖	1.3	淡色辛みそ	6
みりん	0.5	赤色辛みそ	2
酒	0.5	削り節・水	110
水	10		
●ししやもフライ			
ししやもフライ 2本			
揚げ油(米油)			

エネルギー 644kcal たんぱく質 25.6g 脂質 23.2g



86 バランスイネー

●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

045-662-2541

13 ごはん ぎゅうにゅう
にざかな いそかあえ
みそしる

●煮魚	60	●みそ汁	20
さば	1.5	木綿豆腐	5
しょうが	2.8	油揚げ	10
しょうゆ	2.9	ねぎ	9
砂糖	1.5	こまつな	5.5
酢	2.5	淡色辛みそ	1.5
酒	6.5	赤色辛みそ	110
水		削り節・水	

●磯香あえ	50
キャベツ	0.2
きざみのり	2.1
しょうゆ	0.1
塩	

エネルギー 610kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.8g

14 はいがごはん
ポークカレー ごまずあえ
ブルーはっこうにゅう

●ポークカレー	25	●ごまずあえ	40
豚肉	50	もやし	10
じゃがいも	65	きゅうり	3
たまねぎ	20	ごま(白)	1.9
にんじん	0.2	しょうゆ	1.1
しょうが	0.1	砂糖	2.5
にんにく	0.7	酢	0.1
米油	8	塩	
小麦粉	7		
マーガリン	1	●ブルーはっこう乳	200ml
カレー粉	2		
トマトケチャップ	3		
中濃ソース	1.5		
しょうゆ	0.8		
塩	80		
水			

エネルギー 684kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.4g

15 コッペパン ぎゅうにゅう
かわりごもくまめ わかめスープ
ブルーベリージャム

●変わり五目豆	20	●わかめスープ	20
豚肉	17	木綿豆腐	15
だいず	3	もやし	10
凍り豆腐	50	ねぎ	5
じゃがいも	15	にんじん	3
揚げ油(米油)	5	わかめ(生)	2
にんじん	10	ごま(白)	1
ピーマン	0.5	しょうゆ	0.6
こんにゃく	5.5	塩	0.02
米油	2.2	ごしょう	0.15
しょうゆ	0.8	ごま油	95
砂糖	20	チキンブイヨン	
みりん		水	
水			

●ブルーベリージャム 15

エネルギー 598kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.9g

16 ごはん ぎゅうにゅう
チキンライスのぐ
クリームスープ りんご

●チキンライスの具	30	●クリームスープ	5
鶏肉	0.5	豚肉	20
ワイン(白)	55	じゃがいも	15
たまねぎ	15	たまねぎ	10
にんじん	0.7	ほうれんそう	0.7
米油	20	米油	20
トマトケチャップ	1.5	牛乳	40
トマトピューレー	0.4	脱脂粉乳	2
ウスターソース	0.01	塩	0.7
塩		ごしょう	0.01
ごしょう		チキンブイヨン	10
		水	30

●りんご 1/8個

エネルギー 637kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.9g

19 むぎごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくときりぼしだいこんのもの
さつまじる やきものり

●豚肉と切干しだいこんの煮物	30	●さつま汁	10
豚肉	15	鶏肉	5
にんじん	9	油揚げ	20
こまつな	6	さつまいも	10
切干しだいこん	2	だいこん	10
ごま(白)	0.5	ねぎ	8
米油	3.8	ごぼう	10
しょうゆ	1.5	こんにゃく	6
砂糖	1	淡色辛みそ	2
みりん	5	赤色辛みそ	110
水		削り節・水	

●焼きのり 1/12切5枚

エネルギー 600kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.4g

20 ごはん ぎゅうにゅう
いわしのかばやき
ごまじょうゆあえ みそしる

●いわしのかば焼き	2枚	●ごまじょうゆあえ	40
いわし	1.2	もやし	9
でんぶん	1.2	こまつな	3
米粉	0.5	ごま(白)	1.5
揚げ油(米油)	3	しょうゆ	0.15
しょうが	2	塩	
しょうゆ	1.4	●みそ汁	5
砂糖	0.3	油揚げ	20
みりん	8	キャベツ	20
でんぶん		たまねぎ	5
水		しめじ	6
		淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	115
		削り節・水	

エネルギー 591kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.0g

21 ごはん ぎゅうにゅう
ふくめに おひたし
ふりかけ

●ふくめ煮	30	●おひたし	40
鶏肉	20	キャベツ	9
うずら卵(缶)	5	こまつな	1.4
凍り豆腐	40	しょうゆ	0.1
さといも	20	塩	
にんじん	10	●ふりかけ	3
こんにゃく	4	ちりめんじゃこ	1.5
しょうゆ	1.3	ごま(白)	0.1
砂糖	1.8	塩	
みりん	0.8		
酒	0.15		
塩	30		
削り節・水			

エネルギー 587kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.6g

22 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	20	●野菜ソテー	30
牛肉(ひき)	37	キャベツ	10
だいず(水煮)	60	たまねぎ	5
たまねぎ	35	にんじん	0.1
トマト(缶)	15	にんにく	0.5
にんじん	0.1	米油	0.2
にんにく	8	塩	0.01
マカロニ(シェル)	0.7	ごしょう	
米油	3	●ミックスフルーツ	25
トマトケチャップ	2.5	パイン(缶)	20
中濃ソース	1	黄桃(缶)	20
しょうゆ	1	みかん(缶)	2
ワイン(赤)	0.7	砂糖	20
塩	0.02	水	
ごしょう	0.25		
チリパウダー	10		
水			

エネルギー 629kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.5g

23 ごはん ぎゅうにゅう
あきあじごはんのぐ
さつまいもとくりのあまに みそしる

●秋味ごはんの具	30	●さつまいもと果の甘煮	45
さけ(フレーク)	10	さつまいも	8
にんじん	10	栗(煮し)	3.5
ごぼう	8	砂糖	1
しめじ	0.5	みりん	0.1
米油	2	塩	0.15
しょうゆ	0.9	水	
砂糖	0.8	●みそ汁	25
みりん	0.2	だいこん	10
酒	0.35	ねぎ	9
塩	10	こまつな	5.5
水		淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	120
		削り節・水	

エネルギー 580kcal たんぱく質 23.0g 脂質 11.4g

26 ぶどうパン ぎゅうにゅう
きのこスパゲティ ひじきサラダ
チーズ

●きのこスパゲティ	30	●ひじきサラダ	30
スパゲティ	25	キャベツ	5
まぐろ油漬(フレーク)	50	スイートコーン(ホール)	2
たまねぎ	9	ひじき	1
こまつな	5	しょうゆ	2
しめじ	5	ごま(白)	2.5
えのきたけ	5	米サラダ油	2.1
エリンギ	0.2	しょうゆ	0.65
にんにく	0.7	酢	2.5
オリーブ油	2.2	からし	0.04
しょうゆ	0.7		
塩	0.03		
黒こしょう		●チーズ	15

エネルギー 646kcal たんぱく質 26.9g 脂質 26.7g

27 ごはん ぎゅうにゅう
かつおのあんかけ
そくせきづけ すましじる

●かつおのあんかけ	45	●即席漬	20
かつお(角)	5	きゅうり	15
凍り豆腐	5	かぶ	0.5
でんぶん	1	しょうゆ	0.3
揚げ油(米油)	3	酢	0.25
しょうが	2	塩	
しょうゆ	1.5	●すまし汁	20
砂糖	1	木綿豆腐	18
みりん	9	うずら卵(缶)	8
酒	1	こまつな	1
でんぶん	15	にんじん	1
水		しょうゆ	0.7
		酒	1
		削り節・だし昆布・水	110

エネルギー 634kcal たんぱく質 29.7g 脂質 22.5g

28 むぎごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくのごままぶし
かきたまじる なつとう

●豚肉のごままぶし	35	●かきたま汁	25
豚肉	15	鶏卵	15
ごぼう	15	木綿豆腐	10
にんじん	1.2	ねぎ	9
しょうが	10	こまつな	0.8
つきこんにゃく	5	しょうゆ	0.5
ごま(白)	3.8	酒	0.7
しょうゆ	1.7	塩	0.8
砂糖	1	でんぶん	120
みりん	2	削り節・だし昆布・水	
酒			
		●納豆	30
		納豆	1.6
		しょうゆ	0.6
		砂糖	0.1
		みりん	5
		塩	
		削り節・水	

エネルギー 639kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.9g

29 むぎごはん ぎゅうにゅう
ツナそばろ ぶどうまめ
さわにわん

●ツナそばろ	45	●沢煮碗	5
まぐろ油漬(フレーク)	3	豚肉(細)	10
凍り豆腐(細)	15	だいこん	10
にんじん	0.8	ねぎ	10
しょうが	1.8	にんじん	5
しょうゆ	1.4	えのきたけ	5
砂糖	1	みずな	0.3
酒	3	しょうが	1
水		しょうゆ	0.7
		塩	0.5
		でんぶん	120
		削り節・だし昆布・水	
●ぶどう豆	17		
だいず	0.6		
しょうゆ	4		
砂糖	0.1		
塩	5		
水			

エネルギー 655kcal たんぱく質 29.2g 脂質 24.1g

30 あげパン ぎゅうにゅう
やさいのスープに
みかん

●あげパン	60	●野菜のスープ煮	30
コッペパン	5	豚肉(厚)	50
揚げ油(米油)	3	じゃがいも	50
きな粉	3	たまねぎ	30
グラニュー糖	2	キャベツ	20
砂糖	0.01	にんじん	0.95
塩		塩	0.02
		黒こしょう	15
		豚ガラスープ	50
		水	
		●みかん	1個

エネルギー 614kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.1g