

令和8年 11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

係や当番に進んで協力…楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

好き嫌いなく食べることの大切さ…好き嫌いをしないで黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることが大切であることが分かる



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

2 ごはん ぎゅうにゅう
かわりきんぴら つみれじる
ごましお

●変わりきんぴら	酒	0.2
さつま揚げ	15	0.38
豚肉	15	20
じゃがいも	25	20
にんじん	8	10
ごぼう	8	8
つきこんにやく	5	2
米油	0.7	5
しょうゆ	2.5	1
砂糖	1.3	120
酒	0.4	
水	3	
●つみれ汁		
いわし・あじすり身	15	
しょうが	0.5	
淡色辛みそ	0.2	
●ごま塩		
ごま(黒)	2	
塩	0.15	

エネルギー 590kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.4g

11月は、地産地消月間です

地産地消とは、「その土地でとれたもの
をその土地で消費すること」をいいます。
横浜市では、学校給食への市内農産物
の供給をすすめ、食育を推進しています。
「横浜野菜たっぷり豆乳豚汁」に
市内産のだいこんを使用します。

11月から、あたたかく仕上げて
提供する野菜献立が増えています。

4 ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに いそかあえ
すましじ

●さばのみそ煮		
さば	60	
しょうが	1.2	
しょうゆ	1	
砂糖	3.5	
淡色辛みそ	3	
赤色辛みそ	2	
みりん	1.8	
酒	1	
水	10	
●すまし汁		
絹ごし豆腐	15	
ねぎ	10	
こまつな	9	
えのきたけ	5	
しょうゆ	0.4	
塩	0.8	
削り節・だし昆布・水	125	
●磯香あえ		
キャベツ	50	
きざみのり	0.3	
しょうゆ	2	
塩	0.1	

エネルギー 585kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.5g

5 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		
木綿豆腐	120	
豚肉(ひき)	20	
乾燥大豆(粒)	2	
にんじん	20	
ねぎ	15	
しょうが	1	
にんにく	0.1	
米油	0.7	
トマトケチャップ	2	
しょうゆ	2	
砂糖	0.9	
淡色辛みそ	2	
赤色辛みそ	3	
テンメンジャン	1	
トウバンジャン	0.3	
ごま油	0.3	
●中華あえ		
もやし	45	
にんじん	5	
しょうゆ	1.7	
砂糖	0.1	
酢	1.3	
塩	0.1	
ごま油	0.2	
●だんご		
だんご	2	
水	20	

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.0g

6 チーズパン ぎゅうにゅう
とりにくのトマトシチュー
キャベツサラダ ミックスフルーツ

●鶏肉のトマトシチュー		
鶏肉	35	
ワイン(白)	0.5	
じゃがいも	50	
たまねぎ	60	
トマト(缶)	20	
にんじん	15	
にんにく	0.3	
米油	0.7	
トマトケチャップ	8	
中濃ソース	3	
塩	0.75	
こしょう	0.03	
水	35	
●キャベツサラダ		
キャベツ	50	
砂糖	0.6	
酢	1.5	
塩	0.4	
黒こしょう	0.01	
●ミックスフルーツ		
パイナップル(缶)	20	
黄桃(缶)	20	
りんご(缶)	15	
砂糖	2	
水	20	

エネルギー 589kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.3g

9 むぎごはん ぎゅうにゅう
にくそぼろ ごまずあえ
みそしる

●肉そぼろ		
豚肉(ひき)	35	
乾燥大豆(粒)	3.5	
にんじん	15	
しょうが	0.5	
しょうゆ	5	
砂糖	1.8	
みりん	1	
酒	1	
●ごま酢あえ		
だいこん	40	
にんじん	4	
ごま(白)	3	
しょうゆ	1.8	
砂糖	1.2	
酢	1.4	
塩	0.13	
●みそ汁		
油揚げ	5	
さつまいも	15	
はくさい	20	
えのきたけ	5	
淡色辛みそ	5.5	
赤色辛みそ	2	
かたくちいわし・水	110	

エネルギー 621kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.6g

10 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	
だいご	17	
凍り豆腐	3	
じゃがいも	45	
揚げ油(米油)	15	
にんじん	5	
ピーマン	10	
こんにやく	10	
米油	0.5	
しょうゆ	5.5	
砂糖	2.1	
みりん	1	
水	25	
●わかめスープ		
木綿豆腐	20	
たまねぎ	25	
にんじん	7	
わかめ(生)	3	
しょうゆ	1.4	
塩	0.6	
こしょう	0.02	
ごま油	0.3	
削り節・水	120	

エネルギー 588kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25.3g

11 むぎごはん ぎゅうにゅう
おやこどんぐり みそしる
かき

●親子丼の具		
鶏卵	45	
鶏肉	20	
凍り豆腐(細)	3	
たまねぎ	45	
にんじん	8	
しょうゆ	3.3	
みりん	1.4	
酒	1	
塩	0.25	
削り節・水	7	
●みそ汁		
じゃがいも	20	
キャベツ	20	
こまつな	9	
淡色辛みそ	5.5	
赤色辛みそ	1.5	
削り節・水	110	
●かき		
かき	1/6個	

エネルギー 600kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.0g

12 くるパン ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
やさいソテー りんご

●マカロニのクリーム煮		
マカロニ	20	
鶏肉	20	
たまねぎ	45	
にんじん	10	
ほうれんそう	8	
米油	0.7	
小麦粉	2	
バター	2	
牛乳	25	
豆乳	25	
脱脂粉乳	4	
粉チーズ	1	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
水	25	
●野菜ソテー		
キャベツ	30	
たまねぎ	20	
にんじん	5	
にんにく	0.1	
米油	0.5	
塩	0.23	
こしょう	0.01	
●りんご		
りんご	1/6個	

エネルギー 597kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.7g

13 むぎごはん ぎゅうにゅう
かつおのごまみそあえ
けんちんじる

●かつおのごまみそあえ		
かつお(角)	45	
凍り豆腐	5	
だんご	6	
揚げ油(米油)	6	
ごま(白)	3	
しょうが	0.9	
しょうゆ	1.7	
砂糖	1.5	
甘みそ	3.4	
酒	1	
水	18	
●けんちん汁		
木綿豆腐	20	
だいこん	20	
ねぎ	10	
こまつな	9	
にんじん	8	
ごぼう	8	
こんにやく	8	
ごま油	0.5	
しょうゆ	3.4	
塩	0.5	
だし昆布・水	120	

エネルギー 640kcal たんぱく質 29.1g 脂質 22.4g

16

はいがごはん チキンカレー あまずあえ ブルーはっこうにゅう

●チキンカレー		(水)	65
鶏肉	25		
じゃがいも	50		
たまねぎ	60		
にんじん	20		
トマト(缶)	10		
しょうが	0.2		
にんにく	0.1		
米油	0.7		
小麦粉	8		
マーガリン	7		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
ウスターソース	0.5		
しょうゆ	2.5		
塩	0.8		

●甘酢あえ		5
切干しだいこん		
にんじん		
しょうゆ		
砂糖		
酢		
塩		

●ブルーはっこう乳		200ml
-----------	--	-------

エネルギー 687kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.6g

17

ぶどうパン ギョウにゅう ツナとこまつなスパゲティ ホットマリネ チーズ

●ツナとこまつなスパゲティ		35
スパゲティ		
まぐろ油漬(フレーク)		
たまねぎ		
こまつな		
しめじ		
にんにく		
オリーブ油		
しょうゆ		
塩		
黒こしょう		

●ホットマリネ		30
キャベツ		
にんじん		
米油		
砂糖		
酢		
黒こしょう		

●チーズ		15
------	--	----

エネルギー 623kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.7g

18

ごはん ギョウにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ ごじる

●いわしのかば焼き		2枚
いわし		
でんぶ		
米粉		
揚げ油(米油)		
しょうが		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
でんぶ		
水		

●ごまじょうゆあえ		45
もやし		
こまつな		
ごま(白)		
しょうゆ		
塩		

●呉汁		22
だいず(水煮)		
油揚げ		
だいこん		
ねぎ		
にんじん		
淡色辛みそ		
赤色辛みそ		
削り節・水		

エネルギー 652kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.6g

19

ごはん ギョウにゅう ふくめに おひたし なっとう

●ふくめ煮		30
鶏肉(中角)		
うずら卵(缶)		
いか(短冊)		
酒		
凍り豆腐		
さといも		
ごぼう		
にんじん		
こんにゃく		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		
塩		
削り節・水		

●おひたし		50
キャベツ		
削り節		
しょうゆ		
塩		

●納豆		30
納豆		
しょうゆ		
みりん		
削り節・水		

エネルギー 629kcal たんぱく質 31.8g 脂質 18.7g

20

むぎごはん ギョウにゅう ひじきごはんのぐ メヒカリフライ よこはまさいたつぷりとうにゅうとんじる

●ひじきごはんのぐ		5
油揚げ		
凍り豆腐(細)		
にんじん		
ひじき		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
削り節・水		

だいこん(横浜)		15
たまねぎ		
こまつな		
にんじん		
ごぼう		
しょうが		
こんにゃく		
豆乳		
ごま油		
ごま(白)		
淡色辛みそ		
削り節・水		

●メヒカリフライ		45
メヒカリフライ		
揚げ油(米油)		

●横浜野菜たっぷり豆乳豚汁		10
豚肉		
油揚げ		
さといも		

はま菜ちゃん料理
コンクルの受賞
作品です。

エネルギー 637kcal たんぱく質 26.5g 脂質 22.4g

食の安全を考えるシンポジウム

ようこそ!

発酵食品の世界へ

～発酵のヒミツとふしぎ～

詳しくはこちら

港南公会堂
11.14(土) 10:00

問合せ 横浜市医療局食品衛生課

広告

24

むぎごはん ギョウにゅう だいがくも みそしる

●さけそぼろ		30
さけ(フレーク)		
凍り豆腐(細)		
にんじん		
しょうゆ		
砂糖		
酒		
塩		
水		

●大学いも		60
さつまいも		
揚げ油(米油)		
ごま(黒)		
しょうゆ		
砂糖		
水		

●みそ汁		30
だいこん		
ねぎ		
こまつな		
淡色辛みそ		
赤色辛みそ		
削り節・水		

エネルギー 618kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.3g

25

はいがパン ギョウにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー みかん

●チリコンカーン		25
豚肉(ひき)		
だいず		
たまねぎ		
トマト(缶)		
にんじん		
にんにく		
マカロニ(シェル)		
米油		
トマトケチャップ		
中濃ソース		
しょうゆ		
ワイン(赤)		
塩		
こしょう		
チリパウダー		
水		

●じゃがいものソテー		40
じゃがいも		
しらたき		
米油		
しょうゆ		
塩		
こしょう		

●みかん		1個
------	--	----

エネルギー 631kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.5g

26

ごはん ギョウにゅう とりごぼろごはんのぐ あげだいたす のっぺいじる

●鶏ごぼろごはんの具		10
鶏肉		
油揚げ		
凍り豆腐(細)		
ごぼう		
にんじん		
ごま(白)		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
酒		
塩		
削り節・水		

●揚げだいたす		35
だいず(水煮)		
でんぶ		
揚げ油(米油)		
塩		

●のっぺい汁		10
鶏肉		
さといも		
だいこん		
ねぎ		
にんじん		
しょうゆ		
塩		
でんぶ		
削り節・水		

エネルギー 611kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.9g

27

ごはん ギョウにゅう はくさいのちゅうかいため ちゅうかスープ ラフランスゼリー

●はくさいの中華炒め		40
牛肉		
酒		
はくさい		
にんじん		
ねぎ		
はるさめ		
ごま油		
砂糖		
しょうゆ		
塩		
黒こしょう		
でんぶ		
水		

●中華スープ		25
鶏卵		
豚肉		
たまねぎ		
にんじん		
こまつな		
しょうゆ		
酒		
塩		
こしょう		
ごま油		
でんぶ		
チキンブイヨン		
水		

●ラフランスゼリー		60
-----------	--	----

エネルギー 653kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.5g

30

ごはん ギョウにゅう なまあげのそぼろに からししょうゆあえ

●生揚げのそぼろ煮		60
生揚げ		
しょうゆ		
砂糖		
水		
豚肉(ひき)		
じゃがいも		
たまねぎ		
にんじん		
こまつな		
しょうが		
米油		
しょうゆ		
みりん		
でんぶ		
削り節・水		

●からししょうゆあえ		45
もやし		
にんじん		
しょうゆ		
塩		
からし		

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.0g

すききらいしいで何でも食べよう

給食には、毎日いろいろな食べ物が使われています。

おもにエネルギーのもとになる黄の食べ物(ごはんやパンなど)、
おもに体をつくるもとになる赤の食べ物(肉や魚、牛乳・乳製品、
大豆・大豆製品など)、おもに体の調子を整える緑の食べ物(野菜や
果物、きのこなど)です。

この3つのグループの食べ物をそろえて食べることで、栄養の
バランスがよくなります。すききらいしいで食べることは、じょうぶな
体をつくるためには大切なことです。



参考: バランスイーナワーク(横浜市教育委員会)



●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