

令和6年 10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

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

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月29日(火)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 検索

親子料理教室のご案内 よこはま学校食育財団主催

●開催日 11月16日(土)

●会場 横浜市技能文化会館

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

3~6年生対象

よこはま学校食育財団 親子料理教室 検索

月

火

水

木

金

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

1 はいがごはん ごまずあえ プルーンはっごうにゅう

●ポークカレー 豚肉(厚) 30、じゃがいも 50、たまねぎ 65、にんじん 20、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 3、しょうゆ 1.5、塩 0.8、水 80

●ごまずあえ もやし 40、きゅうり 10、ごま(白) 3、しょうゆ 1.9、砂糖 1.1、酢 2.5、塩 0.1

●プルーンはっごう乳 200ml

エネルギー 688kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.4g

2 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 さつまじり

●いわしのかば焼き 2枚 0.1、いわし 1.6、でんぶん 0.8、揚げ油(米油) 10、しょうが 0.5、砂糖 2、みりん 1.4、でんぶん 0.3、水 8

●さつま汁 鶏肉 10、油揚げ 5、さつまいも 15、だいこん 10、にんじん 10、ねぎ 10、ごぼう 8、淡色辛みそ 6、赤色辛みそ 2、削り節・水 110

●ごまじょうゆあえ もやし 30、ごま(白) 3、しょうゆ 1.4、塩 0.1

エネルギー 631kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.3g

3 ごはん ぎゅうにゅう にさかな いそかあえ こじる

●煮魚 さば 60、しょうが 1.5、しょうゆ 2.8、砂糖 2.8、酢 1.5、酒 2.5、水 6.5

●呉汁 だし(水煮) 22、油揚げ 5、だいこん 10、ねぎ 10、ごぼう 8、にんじん 8、淡色辛みそ 5.5、赤色辛みそ 2.5、削り節・水 110

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

エネルギー 631kcal たんぱく質 30.6g 脂質 22.3g

4 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ ミックスフルーツ

●チリコンカーン だいず(水煮) 37、牛肉(ひき) 20、たまねぎ 60、トマト(缶) 35、にんじん 15、にんにく 0.1、マカロニ(シエル) 8、米油 0.7、小麦粉 2、トマトケチャップ 3、中濃ソース 2.5、しょうゆ 1、ワイン(赤) 1、塩 0.7、こしょう 0.02、チリパウダー 0.25、水 10

●キャベツサラダ キャベツ 45、砂糖 0.7、酢 1.3、塩 0.3、黒こしょう 0.01

●ミックスフルーツ パイン(缶) 25、黄桃(缶) 25、みかん(缶) 20、砂糖 2、水 20

エネルギー 637kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.0g

7 ごはん ぎゅうにゅう あげきょうざ ゆでやさい タンタンスープ

●揚げきょうざ きょうざ 3個、しょうが 0.3、にんにく 0.2、はるさめ 3、ごま油 0.5、トウバンジャン 0.2、ごま(白) 2、しょうゆ 1、淡色辛みそ 3、塩 0.3、酒 0.6、豚ガラスープ 20、水 90

●ゆで野菜 もやし 40、にんじん 5、ごま油 0.2、塩 0.25

●タンタンスープ 豚肉(ひき) 10、キャベツ 25、にんじん 10、ねぎ 10、ごま(白) 9、ごま(黒) 5

エネルギー 624kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.8g

8 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソース きんぴら かきたまじり

●ハンバーグと風ソース ハンバーグ(ひき入り) 80、えのきたけ 8、ねぎ 7、しょうゆ 2.5、砂糖 1.2、みりん 0.8、でんぶん 0.4、水 8

●かきたま汁 鶏卵 30、絹ごし豆腐 15、ねぎ 10、ごま(白) 9、ごま(黒) 10、しょうゆ 0.8、塩 0.7、でんぶん 110

●きんぴら ごぼう 20、にんじん 15、ごま(白) 2、ごま油 0.5、しょうゆ 2、砂糖 0.9

エネルギー 639kcal たんぱく質 29.6g 脂質 19.9g

9 ロールパン ぎゅうにゅう ソース焼きそば チゅうかあえ ラフランスゼリー

●ソース焼きそば むし中華めん 45、揚げ油(米油) 20、豚肉 8、いかに(短冊) 1、酒 1、むきえび 1、酒 8、キャベツ 50、もやし 40、たまねぎ 30、にんじん 15、ら 5、青のり 0.2、米油 0.7、中濃ソース 5、ウスターソース 8

●中華あえ だし(水煮) 40、にんじん 5、ごま(白) 2、しょうゆ 2、砂糖 0.8、塩 2、ごま油 0.2

●ラフランスゼリー 60

エネルギー 615kcal たんぱく質 24.3g 脂質 23.0g

10 ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ さわにわん

●ツナそぼろ まくろ油漬(フレーク) 20、まくろ水煮(フレーク) 20、凍り豆腐(細) 3、にんじん 15、しょうが 0.8、しょうゆ 2.3、砂糖 1.4、酒 1、水 3

●沢煮焼 豚肉(細) 10、だいこん 10、ねぎ 10、にんじん 8、えのきたけ 8、みずな 5、しょうが 0.3、しょうゆ 1、塩 0.7、でんぶん 0.5、削り節・水 120

●揚げだいず だいず(水煮) 35、でんぶん 3、揚げ油(米油) 0.1

エネルギー 625kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.2g

11 ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのく さつまいもどりのあまに みそしる

●秋味ごはんの具 さけ(フレーク) 20、凍り豆腐(細) 3、にんじん 10、しめじ 8、米油 0.5、しょうゆ 2、砂糖 0.9、みりん 1、酒 0.2、だいきん 0.2、ねぎわかめ(生) 2、淡色辛みそ 5.5、赤色辛みそ 2、削り節・水 120

●さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 45、栗(蒸し) 15、砂糖 3.5、みりん 1、塩 0.1、水 15

●みそ汁 だいこん 25、ねぎ 10、わかめ(生) 2、淡色辛みそ 5.5、赤色辛みそ 2、削り節・水 120

エネルギー 583kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.9g

食事の前後の過ごし方①

教室の空気を入れかえ、机の上を片付けましょう。

手を洗い、「いただきます」をするまで、静かに座って待ちましょう。

参考:給食指導の手引(横浜市教育委員会)

15 ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきつけ すましじり

●かつおのごまみそあえ かつお(角) 50、キャベツ 40、凍り豆腐 5、きゅうり 10、でんぶん 5、しょうゆ 1.1、揚げ油(米油) 1.1

●すまし汁 鶏卵 20、絹ごし豆腐 18、ごま(白) 10、ごま(黒) 9、にんじん 8、しょうゆ 1、酒 0.7、塩 0.7

●即席漬 キャベツ 40、きゅうり 10、しょうゆ 1.1、酢 2.5、塩 0.2

●すまし汁 鶏卵 20、絹ごし豆腐 18、ごま(白) 10、ごま(黒) 9、にんじん 8、しょうゆ 1、酒 0.7、塩 0.7

エネルギー 665kcal たんぱく質 32.1g 脂質 24.3g

16 むぎごはんと ぎゅうにゅう やつおのく みそしる くろみつかん

●親子丼の具 鶏肉 30、じゃがいも 20、鶏肉 20、たまねぎ 20、凍り豆腐(細) 3、ごま(白) 9、淡色辛みそ 5.5、赤色辛みそ 2、削り節・水 110

●みそ汁 だし(水煮) 20、じゃがいも 20、たまねぎ 9、ごま(白) 2、しょうゆ 2、砂糖 1.4、酒 0.5、塩 0.1、削り節・水 110

●黒みつかん 蜂蜜糖 7、粉寒天 0.2、水 40、きな粉 2、砂糖 0.6、塩 0.01

エネルギー 593kcal たんぱく質 25.4g 脂質 15.9g

17 むぎごはんと ぎゅうにゅう ふたにくのごままぶし みそしる やきりのり

●豚肉のごままぶし 豚肉 45、おぼろ 15、にんじん 10、ごま(白) 9、しめじ 5、しょうが 1.2、淡色辛みそ 6、つきこんやく 1.5、ごま(黒) 6、ごま(白) 4.2、しょうゆ 4.2、砂糖 1.9、みりん 1、酒 2

●みそ汁 油揚げ 5、キャベツ 20、ねぎ 10、しめじ 5、淡色辛みそ 6、赤色辛みそ 1.5、削り節・水 120

●焼きのり 1/12切5枚

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.8g

18 あげパン ぎゅうにゅう やげいのスープに みかん

●あげパン コッペパン 60、揚げ油(米油) 3、きな粉 3、グラニュー糖 3、砂糖 0.01

●野菜のスープ煮 豚肉(厚) 30、じゃがいも 50、たまねぎ 40、キャベツ 35、わかめ 20、にんじん 0.95、塩 0.02、豚ガラスープ 15、水 50

●みかん 1個

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.0g

21 むぎごはんと ぎゅうにゅう ふくめに おひたし ふりかけ

●ふくめ煮 鶏肉 30、うずら卵(缶) 18、凍り豆腐 5、さといも 30、にんじん 20、しょうゆ 4.5、砂糖 1.5、みりん 0.8、酒 1.8、塩 0.15、削り節・水 30

●おひたし キャベツ 45、ごま(白) 9、ごま(黒) 1.6、しょうゆ 0.1

●ふりかけ ちりめんじゃこ 3、ごま(白) 1.5、塩 0.1

エネルギー 613kcal たんぱく質 28.6g 脂質 17.5g

22 ぶどうパン ぎゅうにゅう きのコスパゲティ ヨーンサラダ チーズ

●きのコスパゲティ スパゲティ 30、マクろ油漬(フレーク) 20、たまねぎ 50、しめじ 10、えのきたけ 10、ごま(白) 9、ごま(黒) 0.2、オリーブ油 0.7、しょうゆ 2.2、塩 0.6、黒こしょう 0.03

●ヨーンサラダ キャベツ 40、スイートコーン(ホール) 10、きゅうり 7、米サラダ油 4、砂糖 0.25、酢 2、塩 0.28、こしょう 0.02、からし 0.03

●チーズ 15

エネルギー 622kcal たんぱく質 25.7g 脂質 25.0g

23 はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ

●タッカルビ 鶏肉 30、さつまいも 40、たまねぎ 40、キャベツ 40、にんにく 0.5、しょうゆ 0.2、米油 0.7、砂糖 1.6、塩 0.1、コチジャン 1.5、ごま油 0.3、チキンブイオン 1

●はるさめスープ 木綿豆腐 20、豚肉(細) 10、ねぎ 10、にんじん 10、にら 3、はるさめ 3、しょうゆ 1.4、塩 0.8、こしょう 0.02、ごま油 0.3、チキンブイオン 15、水 95

エネルギー 612kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.8g

24 むぎごはんと ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこのりに

●肉じゃが 豚肉 30、じゃがいも 60、たまねぎ 55、にんじん 20、しらたき 20、米油 0.7、しょうゆ 5、砂糖 2、みりん 1、塩 0.1、水 5

●からししょうゆあえ もやし 45、ごま(白) 9、しょうゆ 1.8、からし 0.04、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 0.7、酒 1、水 0.8

エネルギー 588kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.6g

25 ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのく クリームスープ りんご

●チキンライスのく 鶏肉 30、ワイン(白) 0.5、たまねぎ 50、にんじん 15、エリンギ 5、米油 0.7、トマトケチャップ 20、マトピューレ 5、ウスターソース 1.5、塩 0.4、こしょう 0.01

●クリームスープ 豚肉 10、じゃがいも 20、たまねぎ 20、ごま(白) 9、にんじん 5、米油 0.7、牛乳 30、豆乳 30、脱脂粉乳 2、塩 0.7、こしょう 0.01

●りんご 1/8個

エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.6g

28 ロールパン ぎゅうにゅう わかりごもくまめ わかめスープ

●変わり五目豆 だいず(水煮) 37、豚肉 20、じゃがいも 30、凍り豆腐 5、揚げ油(米油) 15、にんじん 15、ピーマン 5、こんにゃく 0.5、米油 0.5、しょうゆ 5.5、砂糖 2.1、みりん 0.8、水 20

●わかめスープ 木綿豆腐 20、もやし 15、ねぎ 10、にんじん 5、わかめ(生) 3、しょうゆ 0.8、塩 0.6、こしょう 0.02、ごま油 0.2、チキンブイオン 15、削り節・水 95

エネルギー 572kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.6g

29 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく メヒカリフライ ぶたじる

●ひじきごはんの具 油揚げ 5、凍り豆腐(細) 3、にんじん 10、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、酒 0.5、削り節・水 10

●豚汁 木綿豆腐 20、豚肉 10、だいこん 15、ごま(白) 9、ねぎ 8、ごぼう 8、にんじん 5、淡色辛みそ 5.5、赤色辛みそ 2、削り節・水 110

●メヒカリフライ メヒカリフライ 45、揚げ油(米油) 1

エネルギー 624kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.5g

30 くるパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ

●さけのクリームシチュー さけ(角) 30、ワイン(白) 2、じゃがいも 40、たまねぎ 40、ごま(白) 9、にんにく 0.1、米油 0.7、小麦粉 2.5、マーガリン 2.5、牛乳 20、豆乳 20、脱脂粉乳 5、粉チーズ 2、塩 0.75、こしょう 0.02、水 40

●ひじきサラダ キャベツ 30、スイートコーン(ホール) 5、ひじき 2、しょうゆ 1、ごま(白) 2、米サラダ油 2.5、ごま油 1、砂糖 0.65、からし 0.04

エネルギー 602kcal たんぱく質 26.5g 脂質 24.5g

31 ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのく にらたまスープ りんご

●サンマー丼の具 豚肉(細) 20、なるど 5、もやし 35、たまねぎ 20、にんじん 10、ごま(白) 6、米油 0.7、しょうゆ 3、塩 0.2、砂糖 0.2、こしょう 0.02、ごま油 0.3、でんぶん 2、豚ガラスープ 3、水 5

●にらたまスープ 鶏卵 25、木綿豆腐 20、豚肉 10、にら 7、はるさめ 2、しょうゆ 1.5、酒 0.3、塩 0.9、黒こしょう 0.02、でんぶん 1、ごま油 0.3、豚ガラスープ 15、水 95

●りんご 1/6個

エネルギー 614kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.3g

食事の前後の過ごし方②

食べ物の消化が十分に行われるようするため、給食時間が終わるまで静かに過ごしましょう。

参考:給食指導の手引(横浜市教育委員会)