令和6年 5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	
食事のマナー	食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる
食べ物の働き	食べ物の体の中での働きを知る

給食費に関するご案内
5月期の口座振替は5月29日(水)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

食事のマナーを身に付けよう

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごすことができます。

茶わんやしるわんを正しく持って食べる

口に食べ物を入れたまま話をしない

食べている途中で立って歩かない

食事にふさわしい会話をする

参考：たのしい食事つながる食育

おいしい横浜 知ってますか? メロン

横浜の恵み

表面に網目模様のある西洋系メロンは、明治時代に日本に伝わりました。アンデスメロンやクインシーメロンは、横浜市内の種苗会社が約50年前に開発・発売した品種です。メロンの表面の網目は、生育の過程で果皮がひび割れて、そのひびをおおう成分が内部から出て固まることで作られます。

参考：農畜産業振興機構HP 他

●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(水) しょくパン　ぎゅうにゅう　ツナペースト　やさいスープ　ミックスフルーツ
- ●ツナペースト：まぐろ油漬(フレーク) 40、チーズ(角) 2、たまねぎ 30、にんじん 10、米油 0.5、砂糖 0.9、酢 2、塩 0.2、こしょう 0.01
- ●野菜スープ：豚肉 10、じゃがいも 15、キャベツ 25、たまねぎ 20、にんじん 15、パセリ 0.3、しょうゆ 1.3、塩 0.8、こしょう 0.02、チキンブイヨン 15、水 95
- ●ミックスフルーツ：パイン(缶) 25、黄桃(缶) 20、りんご(缶) 20、砂糖 2、水 20

エネルギー 583kcal　たんぱく質 25.3g　脂質 22.9g

2(木) ごはん　ぎゅうにゅう　ごもくずしのぐ　とりにくのあまからに　すましじる
- ●五目ずしの具：油揚げ 6、凍り豆腐(細) 2.5、にんじん 12、さやいんげん 5、ごま(白) 2、しょうゆ 2、砂糖 1.8、酢 2、みりん 1、塩 0.3、水 10
- ●鶏肉の甘辛煮：鶏肉(手羽元) 2本、しょうが 1、にんにく 0.2、しょうゆ 4、砂糖 2、酢 3.5、みりん 1、酒 1.5、水 5
- ●すまし汁：うずら卵(缶) 18、ねぎ 10、こまつな 9、えのきたけ 7、しょうゆ 0.4、塩 0.7、削り節・だし昆布・水 120

エネルギー 651kcal　たんぱく質 31.9g　脂質 25.0g

7(火) まるパン　ぎゅうにゅう　スパゲティナポリタン　ひじきサラダ　チーズ
- ●スパゲティナポリタン：スパゲティ 30、ウインナー 15、たまねぎ 55、ピーマン 5、にんにく 0.2、米油 0.5、トマトケチャップ 20、トマトピューレー 5、中濃ソース 1、塩 0.05、こしょう 0.02
- ●ひじきサラダ：キャベツ 25、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、しょうゆ 2.2、砂糖 0.7、酢 2.5、からし 0.04
- ●チーズ 15

エネルギー 645kcal　たんぱく質 24.8g　脂質 25.5g

8(水) ごはん　ぎゅうにゅう　あじのピリからソース　ゆでやさい　ちゅうかスープ
- ●あじのピリ辛ソース：あじフィレ 50、でんぷん 2、米粉 1、揚げ油(米油)、ねぎ 6、しょうが 0.5、にんにく 0.1、ごま油 0.2、しょうゆ 1.8、砂糖 2、酢 2、トウバンジャン 0.08、水 10
- ●ゆで野菜：キャベツ 25、もやし 25、塩 0.3、ごま油 0.2
- ●中華スープ：鶏卵 20、木綿豆腐 15、たまねぎ 15、スイートコーン(ホール) 10、チンゲンサイ 7、しょうゆ 1、酒 0.5、塩 0.8、こしょう 0.02、ごま油 0.2、でんぷん 1、チキンブイヨン 20、水 100

エネルギー 597kcal　たんぱく質 26.8g　脂質 19.4g

9(木) むぎごはん　ぎゅうにゅう　ホイコーロー　くきわかめスープ　アイスクリーム
- ●回鍋肉：豚肉 25、しょうゆ 0.5、酒 0.5、キャベツ 55、ねぎ 10、ピーマン 7、赤ピーマン 4、しょうが 0.2、にんにく 0.1、米油 0.7、しょうゆ 2.8、砂糖 0.85、赤色辛みそ 2、酒 0.8、テンメンジャン 0.8、トウバンジャン 0.16、でんぷん 0.8、水 1.6
- ●茎わかめスープ：もやし 25、にんじん 8、ねぎ 8、はるさめ 2.5、茎わかめ 5、ごま(白) 2、しょうゆ 0.8、酒 1、塩 0.7、こしょう 0.01、ごま油 0.3、チキンブイヨン 20、水 90
- ●アイスクリーム 60ml

エネルギー 582kcal　たんぱく質 20.9g　脂質 16.8g

10(金) はいがごはん　ぎゅうにゅう　チリコンカーン　わかめサラダ　オレンジゼリー
- ●チリコンカーン：豚肉 20、だいず(水煮) 35、たまねぎ 60、トマト(缶) 35、にんじん 20、にんにく 0.3、米油 0.7、小麦粉 2.2、トマトケチャップ 6、中濃ソース 3、しょうゆ 1.4、ワイン(赤) 0.5、塩 0.5、こしょう 0.03、チリパウダー 0.3、水 12
- ●わかめサラダ：キャベツ 35、わかめ(生) 3、しょうゆ 2.4、砂糖 1.1、酢 2、ちりめんじゃこ 2.5、ごま油 0.25
- ●オレンジゼリー 40

エネルギー 594kcal　たんぱく質 25.0g　脂質 15.7g

13(月) くろパン　ぎゅうにゅう　マカロニのクリームに　アスパラガスのソテー
- ●マカロニのクリーム煮：マカロニ 25、鶏肉 20、たまねぎ 45、にんじん 10、パセリ 0.3、米油 0.7、小麦粉 2、バター 2、牛乳 25、豆乳 35、脱脂粉乳 5、塩 0.6、こしょう 0.02、水 20
- ●アスパラガスのソテー：アスパラガス 20、スイートコーン(ホール) 5、にんじん 5、米油 0.3、塩 0.2、こしょう 0.01

エネルギー 594kcal　たんぱく質 27.3g　脂質 18.4g

14(火) ごはん　ぎゅうにゅう　さばのみそに　きんぴら　かきたまじる
- ●さばのみそ煮：さば 60、しょうが 1、しょうゆ 0.6、砂糖 3.3、淡色辛みそ 2.5、赤色辛みそ 1.5、みりん 1.2、酒 0.8、水 8
- ●きんぴら：ごぼう 20、にんじん 10、つきこんにゃく 8、ごま(白) 2、ごま油 0.5、しょうゆ 2、砂糖 0.8、酒 0.4、水 0.9
- ●かきたま汁：鶏卵 25、ねぎ 10、こまつな 9、しょうゆ 0.6、酒 1、塩 0.65、でんぷん 1、削り節・だし昆布・水 120

エネルギー 633kcal　たんぱく質 29.0g　脂質 23.1g

15(水) 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) 15、乾燥大豆(粒) 2、ねぎ 20、にんじん 15、しょうが 0.8、にんにく 0.1、米油 0.7、トマトケチャップ 2、しょうゆ 3、砂糖 0.8、淡色辛みそ 2.5、赤色辛みそ 1.5、テンメンジャン 1、トウバンジャン 0.3、ごま油 0.3、でんぷん 1.5、水 20
- ●中華あえ：もやし 35、きゅうり 10、にんじん 5、ごま(白) 2、しょうゆ 2、砂糖 0.8、酢 2、塩 0.1、ごま油 0.2、ラー油 0.05

エネルギー 630kcal　たんぱく質 26.8g　脂質 19.5g

16(木) ごはん　ぎゅうにゅう　ツナそぼろ　ぶどうまめ　みそしる
- ●ツナそぼろ：まぐろ油漬(フレーク) 25、まぐろ水煮(フレーク) 15、凍り豆腐(細) 3、にんじん 15、しょうが 1、しょうゆ 2、砂糖 1.4、酒 1、水 3
- ●ぶどう豆：だいず 17、しょうゆ 0.65、砂糖 4、塩 0.1、水 5
- ●みそ汁：キャベツ 30、こまつな 9、淡色辛みそ 5.5、赤色辛みそ 1.5、削り節・水 110

エネルギー 612kcal　たんぱく質 28.1g　脂質 19.6g

17(金) あげパン　ぎゅうにゅう　やさいのスープに　メロン
- ●あげパン：コッペパン 87、揚げ油(米油)、グラニュー糖 3、砂糖 2、塩 0.01
- ●野菜のスープ煮：豚肉(厚) 25、じゃがいも 50、たまねぎ 45、キャベツ 35、にんじん 15、しょうゆ 0.5、酒 1、塩 0.9、黒こしょう 0.02、チキンブイヨン 15、水 55
- ●メロン(青肉) 1/8個

エネルギー 577kcal　たんぱく質 22.5g　脂質 20.8g

20(月) ごはん　ぎゅうにゅう　ぶたにくのごままぶし　ごじる
- ●豚肉のごままぶし：豚肉 40、ごぼう 15、にんじん 10、しょうが 1.2、つきこんにゃく 15、ごま(白) 6、しょうゆ 4.5、砂糖 2、みりん 1、酒 2
- ●呉汁：だいず(水煮) 22、油揚げ 5、だいこん 15、ねぎ 10、こまつな 9、にんじん 8、淡色辛みそ 6、赤色辛みそ 2、削り節・水 110

エネルギー 608kcal　たんぱく質 26.9g　脂質 20.5g

21(火) ごはん　ぎゅうにゅう　ひじきごはんのぐ　きびなごフライ　さわにわん
- ●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、水 10
- ●きびなごフライ：きびなごフライ(ごまなし) 45、揚げ油(米油)
- ●沢煮椀：豚肉(細) 10、にんじん 10、ねぎ 10、ごぼう 10、みずな 10、しょうが 0.3、しょうゆ 1.5、塩 0.6、でんぷん 0.5、削り節・だし昆布・水 120

エネルギー 604kcal　たんぱく質 25.1g　脂質 20.0g

22(水) はいがごはん　ぎゅうにゅう　おやこどんのぐ　みそしる　あまなつみかん
- ●親子丼の具：鶏卵 35、鶏肉 20、凍り豆腐(細) 3、たまねぎ 40、にんじん 10、しょうゆ 2.4、砂糖 1.3、みりん 0.8、塩 0.3、削り節・水 5
- ●みそ汁：じゃがいも 25、たまねぎ 15、こまつな 9、淡色辛みそ 6、赤色辛みそ 1.5、削り節・水 110
- ●あまなつみかん 1/6個

エネルギー 580kcal　たんぱく質 25.7g　脂質 16.8g

23(木) 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
- ●カレービーンズシチュー：豚肉 25、だいず 17、チーズ(角) 3、じゃがいも 45、たまねぎ 45、にんじん 15、にんにく 0.3、米油 0.7、小麦粉 2、マーガリン 2、カレー粉 0.8、トマトケチャップ 1、中濃ソース 2、しょうゆ 0.9、塩 0.7、水 40
- ●キャベツサラダ：キャベツ 45、砂糖 0.5、酢 1.3、塩 0.35、黒こしょう 0.01

エネルギー 594kcal　たんぱく質 29.1g　脂質 23.3g

24(金) むぎごはん　ぎゅうにゅう　にくじゃが　からしじょうゆあえ　ふりかけ
- ●肉じゃが：豚肉 30、じゃがいも 65、たまねぎ 55、にんじん 15、しらたき 30、米油 0.7、しょうゆ 5.3、砂糖 2、みりん 1、酒 1.5、塩 0.1、水 5
- ●からしじょうゆあえ：もやし 40、こまつな 9、しょうゆ 1.5、からし 0.04、塩 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 566kcal　たんぱく質 23.2g　脂質 14.2g

27(月) ごはん　ぎゅうにゅう　ぶたどんのぐ　あげだいず　けんちんじる
- ●豚丼の具：豚肉 45、たまねぎ 20、こまつな 9、しめじ 7、しょうが 0.3、しらたき 10、米油 0.7、しょうゆ 4.3、砂糖 1.3、みりん 1.3、酒 1.5
- ●揚げだいず：だいず(水煮) 35、でんぷん 3、揚げ油(米油)、塩 0.15
- ●けんちん汁：木綿豆腐 15、油揚げ 5、だいこん 15、にんじん 9、ごぼう 8、ねぎ 8、ごま油 0.5、しょうゆ 3.5、塩 0.35、削り節・だし昆布・水 110

エネルギー 652kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 24.0g

28(火) むぎごはん　ぎゅうにゅう　にくそぼろ　たまごそぼろ　さつきじる
- ●肉そぼろ：豚肉(ひき) 30、乾燥大豆(粒) 3.5、にんじん 18、しょうが 0.5、しょうゆ 4.5、砂糖 1.8、みりん 1、酒 1
- ●卵そぼろ：鶏卵 35、米油 0.7、砂糖 2.1、塩 0.04
- ●さつき汁：木綿豆腐 15、たまねぎ 25、にんじん 10、さやえんどう 5、わかめ(生) 2、淡色辛みそ 7.5、削り節・水 115

エネルギー 590kcal　たんぱく質 26.3g　脂質 18.6g

29(水) はいがごはん　チキンカレー　ごまずあえ　ブルーンはっこうにゅう
- ●チキンカレー：鶏肉 25、じゃがいも 45、たまねぎ 55、にんじん 15、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 0.7、水 65
- ●ごま酢あえ：キャベツ 45、きゅうり 10、ごま(白) 3、しょうゆ 2.6、砂糖 1.4、酢 1.8、塩 0.1
- ●ブルーンはっこう乳 200ml

エネルギー 689kcal　たんぱく質 22.8g　脂質 15.2g

30(木) ごはん　ぎゅうにゅう　かつおのごまみそあえ　いそかあえ　すましじる
- ●かつおのごまみそあえ：かつお(角) 50、凍り豆腐 5、でんぷん 6、揚げ油(米油)、ごま(白) 3、しょうが 0.9、しょうゆ 2.1、砂糖 1.5、甘みそ 5、酒 1、水 18
- ●磯香あえ：キャベツ 45、きざみのり 0.3、しょうゆ 1.5、塩 0.15
- ●すまし汁：絹ごし豆腐 15、こまつな 9、にんじん 5、ねぎ 5、しょうゆ 0.4、塩 0.7、削り節・だし昆布・水 120

エネルギー 634kcal　たんぱく質 29.8g　脂質 21.7g

31(金) ロールパン　ぎゅうにゅう　しおやきそば　ちゅうかあえ　れいとうパインアップル
- ●塩焼きそば：むし中華めん 45、揚げ油(米油)、豚肉 10、いか(短冊) 8、酒 0.8、むきえび 8、酒 0.8、キャベツ 50、もやし 45、にんじん 15、ねぎ 15、にら 8、セロリ 5、しょうが 0.5、にんにく 0.3、ごま油 0.7、しょうゆ 1.1、塩 0.8、こしょう 0.03
- ●中華あえ：きゅうり 45、しょうゆ 0.7、砂糖 0.8、酢 1.4、塩 0.3、ごま油 0.1、ラー油 0.04
- ●冷凍パインアップル 40

エネルギー 588kcal　たんぱく質 23.5g　脂質 21.7g