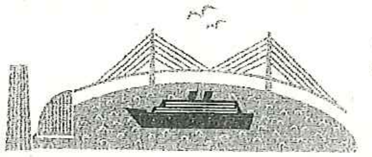

CD

平成30年 11月 学校給食基準献立予定表

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わかる

月　火　水　木　金

バランスよく食べているかな？

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ごはんやパンなど黄の食べ物。
おもにからだをつくるもとになる肉や魚、乳製品、豆製品など赤の食べ物。おもに体の調子を整える野菜や果物、きのこなど緑の食べ物です。

この３つのグループの食べ物を、かたよりがないように食べると、栄養のバランスがよくなります。

好ききらいなく食べることは、じょうぶな体をつくるために大切なことです。

参考：給食ニュース百科（(株) 少年写真新聞社）

横浜ブランド「はま菜」

「はま菜ちゃん」は、横浜生まれの野菜や果物のシンボルマークで、平成 10 年 2 月に市民投票で選ばれました。

横浜でたくさん作られている野菜 だいこん

横浜市では２番目に多く作られている野菜です。

種をまいてから２か月ぐらいで食べごろになりますが、種をまく前に土を深く耕すことで長くて太いだいこんに育ちます。

寒くなると甘みが増すので、これからがおいしい時期になります。

1
黒パン　牛乳
マカロニのクリーム煮
キャベツサラダ　りんご

●マカロニのクリーム煮

マカロニ	20
鶏肉	20
むきえび	12
ワイン（白）	1.5
たまねぎ	50
にんじん	15
しめじ	5
ほうれんそう	5
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	0.9
こしょう	0.02
水	25

●キャベツサラダ

キャベツ	50
砂糖	1
酢	1.5
塩	0.35
黒こしょう	0.01

●りんご

エネルギー 640kcal　たん白質 27.2g

2
麦ごはん　牛乳
さけそぼろ　煮びたし
かきたま汁

●さけそぼろ

さけ（フレーク）	25
凍り豆腐（細）	2
にんじん	15
しめじ	5
しょうゆ	1.5
みりん	2.3
酒	2.5
塩	0.4
水	10

●煮びたし

はくさい	50
削り節	0.6
しょうゆ	2.5
みりん	0.4
水	5

●かきたま汁

鶏卵	25
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	9
しょうゆ	1
酒	1
塩	0.9
でんぷん	1
削り節・水	120

全校遠足のため給食なし

エネルギー 588kcal　たん白質 24.5g

5
はいがごはん　牛乳
さばのみそ煮　きんぴら
すまし汁

●さばのみそ煮

さば	60
しょうが	1.2
しょうゆ	1.2
砂糖	4
淡色辛みそ	3.6
赤色辛みそ	2.4
みりん	2.4
酒	1.2
水	12

●きんぴら

ごぼう	20
にんじん	8
つきこんにゃく	10
ごま油	0.5
しょうゆ	1.9
砂糖	0.7
酒	0.4
七味唐辛子	0.01
水	1

●すまし汁

絹ごし豆腐	20
うずら卵（缶）	18
ねぎ	10
こまつな	9
しょうゆ	1
酒	1
塩	0.9
削節・だし昆布・水	110

エネルギー 682kcal　たん白質 29.2g

6
丸パン　牛乳
みそキャベツあんかけ焼きそば
中華あえ　りんごゼリー

●みそキャベツあんかけ焼きそば

むし中華めん	45
揚げ油（米油）	
豚肉（ひき）	30
うずら卵（缶）	16
キャベツ	50
たまねぎ	30
にんじん	10
こまつな	9
しょうが	0.3
にんにく	0.1
米油	0.7
しょうゆ	1.3
砂糖	1.3
淡色辛みそ	2.6
赤色辛みそ	2.6
みりん	3.9
塩	0.65
ごま油	0.65
でんぷん	3
チキンブイヨン	10
水	40

●中華あえ

もやし	45
にんじん	5
しょうゆ	2.8
砂糖	1.8
酢	2
塩	0.2
ごま油	0.4

●りんごゼリー　60

エネルギー 677kcal　たん白質 25.4g

7
麦ごはん　チキンカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

●チキンカレー

鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
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	1.1
水	65

●ごま酢あえ

もやし	45
にんじん	5
ごま（白）	3
しょうゆ	1.5
砂糖	0.8
酢	1.9
塩	0.15

●プルーンはっこう乳　200ml

1、4年、5678組
自校炊飯

エネルギー 725kcal　たん白質 21.1g

8
ひじきごはん（麦ごはん）　牛乳
魚のから揚げ
みそ汁

●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
みりん	1.2
水	10

●魚のから揚げ

スメルト	45
でんぷん	3.5
小麦粉	1.6
揚げ油（米油）	
塩	0.13

●みそ汁

さつまいも	20
たまねぎ	30
えのきたけ	5
わかめ（生）	2
淡色辛みそ	7
赤色辛みそ	2.5
削り節・水	120

スメルトはわかさぎの仲間です

エネルギー 651kcal　たん白質 23.9g

9
はいがごはん　牛乳
麻婆豆腐
だいこんの中華炒め　みかん

●麻婆豆腐

木綿豆腐	120
豚肉（ひき）	20
ねぎ	15
にんじん	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	4
砂糖	1
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
でんぷん	2
水	20

●だいこんの中華炒め

だいこん	30
にんじん	10
サラダ用こんにゃく	5
ごま（白）	2
ごま油	0.3
しょうゆ	2
砂糖	1.5
酢	2.3
塩	0.3

●みかん　1個

エネルギー 702kcal　たん白質 27.3g

12
ごはん　牛乳
煮魚　ぶどう豆
けんちん汁

●煮魚

いわし	36.8
しょうが	1
しょうゆ	4
砂糖	3.2
酢	1.5
酒	2
水	2

●ぶどう豆

だいず	17
切り昆布	0.2
しょうゆ	1.2
砂糖	5.5
塩	0.2
水	5

●けんちん汁

木綿豆腐	20
さといも	15
だいこん	20
こまつな	9
にんじん	8
ごぼう	8
ねぎ	5
こんにゃく	8
ごま油	0.5
しょうゆ	4
塩	0.5
だし昆布・水	120

エネルギー 643kcal　たん白質 27.2g

13
ぶどうパン　牛乳
鶏肉のから揚げ
ボイルドブロッコリー　野菜スープ

●鶏肉のから揚げ

鶏肉（中角）	70
にんにく	0.2
しょうゆ	1
ワイン（白）	1
塩	0.4
こしょう	0.02
からし	0.2
オールスパイス	0.03
小麦粉	6
でんぷん	3
揚げ油（米油）	

●ボイルドブロッコリー

ブロッコリー	20

●野菜スープ

豚肉	10
じゃがいも	15
キャベツ	30
たまねぎ	30
にんじん	10
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	15
水	90

エネルギー 688kcal　たん白質 31.9g

14
はま菜ちゃん友達丼（麦ごはん）
牛乳
みそ汁　かき

●はま菜ちゃん友達丼

鶏卵	35
豚肉	15
たまねぎ	60
ごぼう	15
こまつな	10
にんじん	5
しょうゆ	5.5
砂糖	1
みりん	4
酒	2
削り節・水	5

●みそ汁

木綿豆腐	15
ねぎ	10
えのきたけ	5
わかめ（生）	2
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

●かき　1/6 個

4年 校外学習

エネルギー 615kcal　たん白質 22.9g

15
ごはん　牛乳
変わり五目豆　わかめスープ
ふりかけ

●変わり五目豆

だいず	17
豚肉	15
凍り豆腐	3
じゃがいも	50
揚げ油（米油）	
にんじん	10
ピーマン	5
こんにゃく	20
米油	0.5
しょうゆ	5.5
砂糖	2
みりん	1
塩	0.05
水	25

●わかめスープ

木綿豆腐	15
もやし	15
ねぎ	10
えのきたけ	5
わかめ（生）	3
しょうゆ	1
塩	0.8
ごま油	0.1
削り節・水	110

●ふりかけ

ちりめんじゃこ	3
ごま（白）	2
塩	0.1

1年 校外学習

エネルギー 669kcal　たん白質 27.1g

16
はいがごはん　牛乳
ふくめ煮　ごまじょうゆあえ
のりのつくだ煮

●ふくめ煮

鶏肉（中角）	30
うずら卵（缶）	18
いか（短冊）	10
酒	1
凍り豆腐	3
さといも	40
にんじん	20
栗（蒸し）	10
こんにゃく	15
しょうゆ	5.5
砂糖	2
みりん	2
酒	1
塩	0.25
削り節・水	30

●ごまじょうゆあえ

もやし	40
こまつな	10
ごま（白）	3
しょうゆ	1.2
塩	0.2

●のりのつくだ煮

きざみのり	1.5
しょうゆ	2.7
砂糖	0.1
みりん	2.6
削り節・水	15

エネルギー 674kcal　たん白質 27.8g

19
ロールパン　牛乳
サーモンフライ　こふきいも
ミネストローネ

●サーモンフライ

サーモンフライ	60
揚げ油（米油）	
中濃ソース	1.5
ウスターソース	1.5

●こふきいも

じゃがいも	70
塩	0.35
こしょう	0.01

●ミネストローネ

トマト（缶）	20
たまねぎ	20
キャベツ	20
にんじん	10
いんげん豆（手亡）	8
パセリ	0.5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
しょうゆ	0.3
酒	0.3
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	20
水	90

エネルギー 695kcal　たん白質 26.7g

20
ごはん　牛乳
凍り豆腐のそぼろ煮
豚汁　焼きのり

●凍り豆腐のそぼろ煮

豚肉（ひき）	15
凍り豆腐	10
たまねぎ	30
こまつな	10
にんじん	8
ごま（白）	1
米油	0.5
しょうゆ	3
砂糖	1.5
みりん	1
塩	0.2
でんぷん	1
削り節・水	20

●豚汁

豚肉	10
油揚げ	5
じゃがいも	15
だいこん	20
ごぼう	8
ねぎ	5
にんじん	5
こんにゃく	10
淡色辛みそ	7
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

●焼きのり　1/12 切 5 枚

2、5年
自校炊飯

エネルギー 632kcal　たん白質 26.1g

21
ココアブレッド　牛乳
米粉シチュー　野菜サラダ
みかん

●米粉シチュー

鶏肉	20
たら（角）	10
じゃがいも	45
たまねぎ	60
にんじん	10
こまつな	9
米油	0.7
牛乳	25
豆乳	25
バター	0.2
塩	1.1
こしょう	0.03
米粉	4
水	20

●野菜サラダ

キャベツ	30
だいこん	15
にんじん	5
たまねぎ	3
にんにく	0.1
米サラダ油	0.3
しょうゆ	1.2
砂糖	0.4
酢	1.6
米サラダ油	2.2
塩	0.35
こしょう	0.02

●みかん　1個

エネルギー 612kcal　たん白質 24.1g

22
麦ごはん　牛乳
豚肉と切干しだいこんの煮物
つみれ汁　納豆

●豚肉と切干しだいこんの煮物

豚肉	25
にんじん	10
こまつな	10
切干しだいこん	5
ごま（白）	2
米油	0.7
しょうゆ	6
砂糖	2.8
みりん	1.5
水	10

●つみれ汁

生つみれ	20
しょうが	0.6
淡色辛みそ	0.3
酒	0.3
でんぷん	0.5
だいこん	20
はくさい	15
ねぎ	10
にんじん	5
ごぼう	5
淡色辛みそ	5.5
赤色辛みそ	1
削り節・水	110

●納豆

納豆	30
しょうゆ	2
みりん	0.8
削り節・水	2

エネルギー 659kcal　たん白質 28.2g

17
ごはん　牛乳
バーベキューソース炒め
かきたま汁　スイートポテト

●バーベキューソース炒め

豚肉	35
じゃがいも	25
たまねぎ	35
にんじん	15
エリンギ	8
ピーマン	5
にんにく	0.5
米油	0.7
トマトケチャップ	5
中濃ソース	0.8
ウスターソース	0.6
しょうゆ	2.5
砂糖	0.4
りんごジュース	10
塩	0.15
こしょう	0.03

●かきたま汁

鶏卵	25
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	9
しょうゆ	1
酒	1
塩	0.9
でんぷん	1
削り節・水	120

●ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ　1個

ｴﾈﾙｷﾞｰ－694kcal　たんぱく質 25.7g

26
麦ごはん　牛乳
ツナそぼろ　みそ汁
大学いも

●ツナそぼろ

まぐろ油漬（フレーク）	20
まぐろ水煮（フレーク）	20
凍り豆腐（細）	2
にんじん	10
しょうが	0.4
しょうゆ	2.5
砂糖	1.8
みりん	1.3
酒	0.9

●みそ汁

キャベツ	25
ねぎ	10
こまつな	8
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	120

●大学いも

さつまいも	60
揚げ油（米油）	
ごま（黒）	0.5
しょうゆ	0.6
砂糖	6
水	6

エネルギー 693kcal　たん白質 22.8g

27
はいがパン　牛乳
ビーンズシチュー　ごぼうソテー
いちごヨーグルト

●ビーンズシチュー

豚肉	20
だいず	16
じゃがいも	40
たまねぎ	60
にんじん	10
米油	0.7
トマトケチャップ	8
トマトピューレー	7
中濃ソース	1.5
ワイン（赤）	0.5
塩	0.9
こしょう	0.02
水	30

●ごぼうソテー

ごぼう	20
にんじん	10
スイートコーン	10
にんにく	0.1
米油	0.5
塩	0.25
こしょう	0.02

●いちごヨーグルト　80

エネルギー 663kcal　たん白質 29.0g

28
ごはん　牛乳
はまなちゃんおかわりすぶた
茎わかめスープ

●はまなちゃんおかわりすぶた

生揚げ	40
しょうゆ	3
砂糖	2.5
水	8
豚肉	15
だいこん（横浜）	40
たまねぎ	20
にんじん	10
こまつな	10
米油	0.7
トマトケチャップ	3
しょうゆ	3
砂糖	1.2
酢	2
酒	1
塩	0.2
こしょう	0.02
でんぷん	1
水	12

●茎わかめスープ

もやし	20
にんじん	8
ねぎ	8
くきわかめ	5
しょうゆ	1
塩	0.8
こしょう	0.02
ごま油	0.2
チキンブイヨン	15
水	100

3、6年 自校炊飯

エネルギー 581kcal　たん白質 21.1g

29
ごはん　牛乳
メヒカリフライ　磯香あえ
のっぺい汁

●メヒカリフライ

メヒカリフライ	45
揚げ油（米油）	
塩	0.15

●磯香あえ

キャベツ	50
きざみのり	0.2
しょうゆ	2
塩	0.15

●のっぺい汁

鶏肉	15
さといも	25
だいこん	20
にんじん	10
こまつな	9
しめじ	8
ねぎ	8
こんにゃく	8
しょうゆ	4
塩	0.45
でんぷん	1
削り節・水	100

エネルギー 597kcal　たん白質 22.5g

30
はいがごはん　牛乳
豚肉のごままぶし　呉汁
みかん

●豚肉のごままぶし

豚肉	40
こまつな	9
にんじん	8
ごぼう	8
しめじ	5
しょうが	1.2
つきこんにゃく	20
ごま（白）	6
しょうゆ	4.9
砂糖	2.7
みりん	0.9
酒	1.8

●呉汁

だいず	7
木綿豆腐	10
だいこん	20
にんじん	8
ねぎ	5
淡色辛みそ	7
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

●みかん　1個

エネルギー 668kcal　たん白質 27.0g

◎給食費納付のご案内

11 月期の口座振替は11 月20 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　（公財）よこはま学校食育財団ホームページ　http://www.yqs.or.jp