

令和8年 6月 学校給食基準献立予定表

ABブロック

食に関する
指導のねらい給食の衛生……給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ……よくかむことの大切さを知る

アレルギー情報は

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



ファミリー料理教室開催のお知らせ

5・6年生対象

第1回 7月4日(土)

サンマー丼を作ろう!

3～6年生対象

第2回 8月20日(木)

パン作りに挑戦!

※今年度より参加できる料理教室は全5回のうち1回のみとなりました。
3～5回の品目や申し込みに関する詳細はホームページをご覧ください。

月

火

水

木

金

1

むぎごはん りょうにゅう
ぶたにくとやさいのしょうがいため
みそしる なつとう

●豚肉と野菜のしょうが炒め	
豚肉	25
たまねぎ	45
キャベツ	35
こまつな	9
にんじん	7
しょうが	1.5
米油	0.7
しょうゆ	3
みりん	1
酒	1
塩	0.1
でんぶ	1.5
水	1.5

●みそ汁	
木綿豆腐	20
じゃがいも	20
ねぎ	5
わかめ(生)	2
淡色辛みそ	5.5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

●納豆	
納豆	30
しょうゆ	1.6
みりん	0.6
削り節・水	1.6

エネルギー 587kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.9g



バランスイサー

●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

3

ぶどうパン りょうにゅう
スパゲティナポリタン
フレンチサラダ チーズ

●スパゲティナポリタン	
スパゲティ	35
ウィンナー	20
たまねぎ	60
ピーマン	8
にんにく	0.2
米油	0.7
トマトケチャップ	20
トマトピューレ	5
濃厚ソース	2
塩	0.15
こしょう	0.02

●フレンチサラダ	
キャベツ	45
きゅうり	10
米サラダ油	3
しょうゆ	0.2
砂糖	0.4
酢	2.2
塩	0.3
こしょう	0.02
からし	0.03

●チーズ 15

エネルギー 655kcal たんぱく質 24.4g 脂質 25.3g

4

はいがごはん りょうにゅう
ビビンバ(にく) ビビンバ(ひじきのナムル)
はるさめスープ

●ビビンバ(肉)	
豚肉	45
ねぎ	15
にんにく	0.5
しょうが	0.2
米油	0.5
しょうゆ	2.5
砂糖	1.2
酒	1
ゴチジャン	1.3

●はるさめスープ	
木綿豆腐	20
ねぎ	10
にんにく	3
はるさめ	3
しょうゆ	0.8
酒	0.3
塩	0.7
こしょう	0.02
ごま油	0.3
豚ガラスープ	15
水	90

●ビビンバ(ひじきのナムル)	
もやし	35
ごま油	3
にんにく	0.5
しょうが	0.5
しょうゆ	0.5
にんにく	0.1

エネルギー 610kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.0g

5

ごはん りょうにゅう
さばのみそに きんぴら
すましじる

●さばのみそ煮	
さば	60
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	3.3
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	1.8
みりん	1
酒	10

●すまし汁	
木綿豆腐	20
ねぎ	10
にんにく	9
えのきたけ	5
わかめ(生)	2
しょうゆ	0.7
塩	0.7
削り節・水	120

●きんぴら	
ごぼう	20
にんじん	12
つきごんにやく	5
ごま(白)	2
ごま油	0.5
しょうゆ	2

エネルギー 618kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.5g

8

くるパン りょうにゅう
マカロニのクリームに
ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮	
マカロニ	25
鶏肉	15
たまねぎ	50
にんじん	8
米油	0.7
小麦粉	2
マーガリン	2
牛乳	30
豆乳	30
脱脂粉乳	5
塩	0.8
こしょう	0.02
水	20

●ひじきサラダ	
キャベツ	30
スイートコーン(ホール)	8
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

エネルギー 639kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.6g

9

ごはん りょうにゅう
チンジャオロース
スーラータン

●チンジャオロース	
豚肉(細)	30
しょうゆ	1
酒	0.5
じゃがいも	35
たまねぎ	30
ピーマン	20
にんじん	10
しょうゆ	1.5
酢	2.3
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
しょうゆ	1.8
砂糖	0.3
塩	0.45
こしょう	0.03
ごま油	0.3
でんぶ	0.3
水	0.4

●スーラータン	
鶏卵	25
豚肉	10
もやし	20
たまねぎ	20
にんじん	10
しょうゆ	1.5
酢	2.3
しょうが	0.7
こしょう	0.02
ラー油	0.1
でんぶ	0.8
豚ガラスープ	15
水	95

エネルギー 580kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.1g

10

ごはん りょうにゅう
にくじゃが あまずあえ
だいずとじゃこのいり

●肉じゃが	
豚肉	25
じゃがいも	65
たまねぎ	55
にんじん	15
つきごんにやく	20
米油	0.7
しょうゆ	5
砂糖	2
みりん	0.08
塩	5
水	5

●甘酢あえ	
きゅうり	15
割干しだいこん	3
しょうゆ	2.5
砂糖	1.6
酢	2.5

●だいずとじゃこの炒り煮	
だいず(水煮)	14
ちりめんじゃこ	3
ごま(白)	2
米油	0.2
しょうゆ	1.4
砂糖	0.7
酒	1
水	0.8

エネルギー 593kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g

11

まるパン りょうにゅう
ツナパスト ミネストローネ
れいとうみかん

●ツナパスト	
まぐろ(フレーク)	40
チーズ(角)	5
たまねぎ	25
にんじん	10
米油	0.5
砂糖	1
酢	2
こしょう	0.01

●ミネストローネ	
ベーコン	5
たまねぎ	25
トマト(缶)	15
キャベツ	15
いんげん豆(手亡)	10
にんじん	8
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
塩	0.7
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	20
水	70

●冷凍みかん 1個

エネルギー 584kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.3g

12

ごはん りょうにゅう
とりごぼうごはんのぐ
ぶどうまめ みそしる

●鶏ごぼうごはんの具	
鶏肉	15
油揚げ	5
凍り豆腐(細)	2
ごぼう	15
にんじん	10
さやいんげん	3
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	1.2
砂糖	1.2
酒	1.5
塩	0.18
水	5

●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	20
たまねぎ	20
ごま(白)	9
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	1.5
削り節・水	110

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.1g

15

チーズパン りょうにゅう
さかなフライ ラタトゥイユ
パスタスープ

●魚フライ	
クラボウソシヨウフライ	60
揚げ油(米油)	

●パスタスープ	
豚肉	10
じゃがいも	20
キャベツ	25
たまねぎ	25
にんじん	10
マカロニ(シェル)	4
塩	1.1
ごま(白)	0.02
チキンブイヨン	15
水	95

●ラタトゥイユ	
たまねぎ	25
トマト(缶)	15
なす	10
ズッキーニ	5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
塩	0.3
黒こしょう	0.02

エネルギー 582kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.3g

16

ごはん りょうにゅう
ぎゅうにくのごままぶし
ごじる やきのり

●牛肉のごままぶし	
牛肉	35
ごぼう	15
にんじん	10
こまつな	9
しょうが	1.2
つきごんにやく	15
ごま(白)	5
しょうゆ	4
砂糖	1.8
みりん	1
酒	2

●呉汁	
だいず(水煮)	22
油揚げ	5
だいこん	20
ねぎ	10
にんじん	8
淡色辛みそ	5.5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

●焼きのり 1/12切5枚

エネルギー 628kcal たんぱく質 25.1g 脂質 23.4g

17

ごはん りょうにゅう
ジャガマーボー
たまごとトマトのスープ

●ジャガマーボー	
豚肉(ひき)	20
乾燥大豆(粒)	2
にんじん	60
じゃがいも	30
たまねぎ	10
にんじん	3
赤ピーマン	3
しょうが	0.4
にんにく	0.2
米油	0.7
トマトケチャップ	1
しょうゆ	3.5
砂糖	0.5
淡色辛みそ	3
トウバンジャン	0.2
でんぶ	1
水	15

●卵とトマトのスープ	
鶏卵	20
木綿豆腐	10
豚肉	10
トマト	25
たまねぎ	15
こまつな	9
しょうが	0.3
しょうゆ	1
酒	0.5
塩	0.7
こしょう	0.02
でんぶ	1
豚ガラスープ	10
水	100

エネルギー 586kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.1g

18

むぎごはん りょうにゅう
カレーピラフのぐ
クリームスープ メロン

●カレーピラフの具	
鶏肉	30
たまねぎ	60
にんじん	10
エリンギ	5
米油	0.5
脱脂粉乳	2
塩	0.7
ウスターソース	1.1
塩	0.6
カレー粉	0.5

●クリームスープ	
豚肉	10
じゃがいも	20
たまねぎ	20

●メロン(赤肉) 1/12個

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.2g 脂質 16.4g

19

ごはん りょうにゅう
ひじきごはんのぐ
きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	
油揚げ	3
凍り豆腐(細)	3
にんじん	12
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

●みそ汁	
じゃがいも	20
たまねぎ	30
ごまつな	9
えのきたけ	5
淡色辛みそ	5.5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

●きびなごフライ	
きびなご(衣なし)	45
揚げ油(米油)	

エネルギー 599kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.5g

22

はいがパン りょうにゅう
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	
だいず(水煮)	37
豚肉(ひき)	20
たまねぎ	50
トマト(缶)	30
にんじん	15
にんにく	0.2
マカロニ(シェル)	8
米油	0.7
トマトケチャップ	4
中濃ソース	2
黄桃(缶)	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.6
こしょう	0.02
チリパウダー	0.3
水	20

●野菜ソテー	
キャベツ	30
たまねぎ	10
にんじん	5
にんにく	0.1
米油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01

●ミックスフルーツ	
パイナップル	20
黄桃(缶)	20
みかん(缶)	15
砂糖	2
水	20

エネルギー 599kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.1g

23

ごはん りょうにゅう
いわしのかば焼き きゅうりのばいにくあえ
とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き	
いわし	0.3
でんぶ	0.1
米油	1.2
揚げ油(米油)	
しょうが	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	2.3
みりん	0.8
でんぶ	0.3
水	10

りん	0.3
	0.1
とうがんのすまし汁	
肉	10
うが	25
ぎ	5
んじん	5
のきたけ	5
ょうが	0.3
ょうゆ	0.5

令和8年 6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

給食の衛生……給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ……よくかむことの大切さを知る

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



ファミリー料理教室開催のお知らせ

5・6年生対象

第1回 7月4日(土)

サンマー丼を作ろう!

3・6年生対象

第2回 8月20日(木)

パン作りに挑戦!



※今年度より参加できる料理教室は全5回のうち1回のみとなりました。
3〜5回の品目や申し込みに関する詳細はホームページをご覧ください。



月

火

水

木

金

1 ぶどうパン りんごにゅう スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ

●スパゲティナポリタン	35	●フレンチサラダ	45
スパゲティ	20	キャベツ	10
ウィンナー	60	きゅうり	3
たまねぎ	8	米サラダ油	0.2
ピーマン	0.2	しょうゆ	0.4
にんにく	0.7	砂糖	2.2
米油	20	酢	0.3
トマトケチャップ	5	塩	0.02
トマトピューレー	2	こしょう	0.03
中濃ソース	0.15	からし	
塩	0.02	●チーズ	15

エネルギー 655kcal たんぱく質 24.4g 脂質 25.3g



●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

3 ごはん りんごにゅう チンジャオロースー スーラータン

●チンジャオロースー	30	●スーラータン	25
豚肉(細)	1	鶏卵	10
しょうゆ	0.5	豚肉	20
酒	35	もやし	20
じゃがいも	30	たまねぎ	20
たまねぎ	20	にんにく	10
ピーマン	20	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	酢	2.3
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	こしょう	0.02
しょうゆ	1.8	ラー油	0.1
砂糖	0.3	でんぶん	0.8
塩	0.45	豚ガラスープ	15
しょう	0.03	水	95
ごま油	0.3		
でんぶん	0.3		
水	0.4		

エネルギー 580kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.1g

4 ごはん りんごにゅう さばのみそに すましじる

●さばのみそ煮	60	砂糖	0.9
さば	1.2	酒	0.4
しょうが	1	水	1
しょうゆ	3.3	●すまし汁	
砂糖	2.5	木綿豆腐	20
淡色辛みそ	1.8	ねぎ	10
赤色辛みそ	1	にんにく	9
みりん	10	えのきたけ	5
酒	1	わかめ(生)	2
●きんぴら	20	わかめ(生)	0.7
ごぼう	12	しょうゆ	0.7
にんにく	5	塩	120
つきこんにやく	2	削り節・水	
ごま油	0.5		
しょうゆ	2		

エネルギー 618kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.5g

5 ロールパン りんごにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー

●変わり五目豆	37	●わかめスープ	25
だいた(水煮)	15	たまねぎ	5
豚肉	5	にんにく	5
凍り豆腐	45	えのきたけ	3
じゃがいも	15	わかめ(生)	1
揚げ油(米油)	5	ごま(白)	0.8
にんにく	5	しょうゆ	0.6
ピーマン	5	塩	0.02
こんにやく	0.5	こしょう	0.3
米油	5.5	ごま油	20
しょうゆ	2	チキンブイオン	100
砂糖	1.5	水	
みりん	25	●オレンジゼリー	40
水			

エネルギー 599kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.2g

8 ごはん りんごにゅう かつおのあんかけ いそかあえ すましじる

●かつおのあんかけ	45	●磯香あえ	50
かつお(角)	5	キャベツ	0.3
凍り豆腐	6	きざぎざのり	1.4
でんぶん	1	しょうゆ	0.2
揚げ油(米油)	3	●すまし汁	
しょうが	2	木綿豆腐	20
しょうゆ	1.5	うずら卵(缶)	18
砂糖	1	こまつな	9
みりん	0.3	ねぎ	8
酒	15	にんにく	5
でんぶん	0.01	しょうゆ	1
水		酒	0.7
		削り節・水	110

エネルギー 638kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.6g

9 くるパン りんごにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮	25	●ひじきサラダ	30
マカロニ	15	キャベツ	8
鶏肉	50	スイートコーン(ホール)	2
たまねぎ	8	ひじき	2
にんにく	0.7	しょうゆ	1
米油	2	ごま(白)	2
小麦粉	2	米サラダ油	2.5
マーガリン	2	ごま油	1
牛乳	30	しょうゆ	2.2
豆乳	30	砂糖	0.7
脱脂粉乳	5	酢	2.5
塩	0.8	からし	0.04
こしょう	0.02		
水	20		

エネルギー 639kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.6g

10 ごはん りんごにゅう ジャガマールボー たまごとトマトのスープ

●ジャガマールボー	20	●卵とトマトのスープ	20
豚肉(ひき)	2	鶏卵	10
乾燥大豆(粒)	60	木綿豆腐	10
じゃがいも	30	豚肉	10
たまねぎ	10	トマト	25
にんにく	3	たまねぎ	15
赤ピーマン	0.4	こまつな	9
しょうが	0.2	しょうが	0.3
にんにく	0.7	しょうゆ	1
米油	1	酒	0.5
トマトケチャップ	3.5	塩	0.7
しょうゆ	0.5	こしょう	0.02
砂糖	3	でんぶん	1
淡色辛みそ	0.2	豚ガラスープ	10
トウバンジャン	1	水	100
でんぶん	15		
水			

エネルギー 586kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.1g

11 ごはん りんごにゅう とりごぼうごはんのぐ ぶどうまめ みそじる

●鶏ごぼうごはんの具	15	●ぶどう豆	17
鶏肉	5	だいた(水煮)	0.65
油揚げ	15	しょうゆ	4
凍り豆腐(細)	2	砂糖	0.1
ごぼう	15	塩	5
にんにく	10	水	
さやいんげん	2	●みそ汁	
ごま(白)	0.5	キャベツ	20
米油	1.2	たまねぎ	20
しょうゆ	1.5	こまつな	9
酒	0.18	淡色辛みそ	6
塩	5	赤色辛みそ	1.5
水		削り節・水	110

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.1g

12 まるパン りんごにゅう ツナペスト ミネストローネ れいとうみかん

●ツナペスト	40	●ミネストローネ	5
まぐろ(フレーク)	5	ベーコン	25
チーズ(角)	25	たまねぎ	15
たまねぎ	10	トマト(缶)	15
にんにく	0.5	キャベツ	10
米油	1	いんげん豆(手)	8
砂糖	2	にんにく	0.2
酢	0.15	オリーブ油	0.5
塩	0.01	塩	0.7
こしょう		黒こしょう	0.02
		チキンブイオン	20
		水	70
		●冷凍みかん	1個

エネルギー 584kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.3g

15 はいがごはん りんごにゅう ベイスターゼいせりょうカレー こまずあえ ブルーンはっこうにゅう

●ベイスターゼいせりょうカレー	40	クミン	0.2
豚肉(厚)	70	チキンブイオン	10
たまねぎ	25	水	80
にんにく	0.2	●こまずあえ	
しょうが	0.1	もやし	40
にんにく	0.7	きゅうり	10
米油	8	ごま(白)	3
小麦粉	7	しょうゆ	1.8
マーガリン	1.1	砂糖	1
カレー粉	1.5	酢	2
トマトケチャップ	2	塩	0.1
中濃ソース	2	●ブルーンはっこう乳	
ウスターソース	0.5	200ml	
しょうゆ	0.1		
砂糖	0.1		
ワイン(赤)	2		
塩	0.8		

エネルギー 683kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.3g

16 はいがごはん りんごにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ

●サンマー丼の具	30	●にらたまスープ	25
豚肉(細)	40	鶏卵	20
もやし	30	木綿豆腐	10
たまねぎ	10	にら	5
にんにく	9	えのきたけ	1
こまつな	0.7	しょうゆ	0.3
米油	4	酒	0.7
しょうゆ	0.25	塩	0.02
砂糖	0.2	黒こしょう	0.3
塩	0.02	ごま油	1
こしょう	0.3	でんぶん	15
ごま油	2	チキンブイオン	90
でんぶん	3	水	
チキンブイオン	5		
水			

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.5g

17 ごはん りんごにゅう にくじゃが あますあえ だいたとじゃこのいりに

●肉じゃが	25	●甘酢あえ	15
豚肉	65	きゅうり	3
じゃがいも	55	割干だいこん	2.5
たまねぎ	15	しょうゆ	1.6
にんにく	20	砂糖	2.5
つきこんにやく	0.7	酢	
米油	5	●だいたとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	2	だいた(水煮)	14
砂糖	1	ちりめんじゃこ	3
みりん	0.08	ごま(白)	2
塩	5	米油	0.2
水		しょうゆ	1.4
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 593kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g

18 ごはん りんごにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそじる

●ひじきごはんの具	3	●みそ汁	20
油揚げ	3	じゃがいも	30
凍り豆腐(細)	12	たまねぎ	9
にんにく	2	こまつな	5
ひじき	2	えのきたけ	5.5
ごま(白)	0.5	淡色辛みそ	2
米油	3.5	赤色辛みそ	110
しょうゆ	1.3	削り節・水	
みりん	0.5		
水	10		
●きびなごフライ	45		
きびなご(衣なし)			
揚げ油(米油)			

エネルギー 599kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.5g

19 はいがパン りんごにゅう 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	37	●野菜ソテー	30
だいた(水煮)	20	キャベツ	10
豚肉(ひき)	50	たまねぎ	5
たまねぎ	30	にんにく	0.1
トマト(缶)	15	米油	0.5
にんにく	0.2	塩	0.2
にんにく	8	こしょう	0.01
マカロニ(シェル)	0.7	●ミックスフルーツ	
米油	4	パイナップル(缶)	20
トマトケチャップ	2	黄桃(缶)	20
中濃ソース	1	みかん(缶)	15
しょうゆ	0.5	砂糖	2
ワイン(赤)	0.6	水	20
塩	0.02		
こしょう	0.3		
チリパウダー	20		
水			

エネルギー 599kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.1g

22 ごはん りんごにゅう いわしのかばやき きゅうりのばいにくあえ とうがんのすましじる

●いわしのかばやき	2枚	●とうがんのすまし汁	
いわし	1.2	鶏肉	10
でんぶん	1.2	とうが	25
米粉	0.5	ねぎ	5
揚げ油(米油)	3.2	えのきたけ	5
しょうが	2.3	しょうゆ	0.3
しょうゆ	0.8	酒	0.5
みりん	0.3	塩	0.7
でんぶん	10	削り節・水	110
水			
●きゅうりの梅肉あえ			
きゅうり	50		
梅干し(ペースト)	1.6		
しょうゆ	0.3		

エネルギー 591kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.6g

23 むぎごはん りんごにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン

●カレーピラフの具	30	こまつな	9
鶏肉	60	にんにく	5
たまねぎ	10	米油	0.7
にんにく	5	牛乳	20
エリンギ	0.5	豆乳	40
米油	3	脱脂粉乳	2
トマトケチャップ	1.1	塩	0.7
ウスターソース	0.6	こしょう	0.01
塩	0.5	米粉	1
カレー粉		豚ガラスープ	15
		水	25
●クリームスープ		●メロン(赤肉)	
豚肉	10	1/12個	
じゃがいも	20		
たまねぎ	20		

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.2g 脂質 16.4g

24 はいがごはん りんごにゅう ツナそばろ じゃがいものいためもの けんちん汁

●ツナそばろ	40	●けんちん汁	20
まぐろ(フレーク)	3	木綿豆腐	5
凍り豆腐(細)	15	油揚げ	15
にんにく	0.8	ごま油	8
しょうが	1.8	ごま油	0.5
しょうゆ	1.4	しょうゆ	3.5
砂糖	1	塩	0.35
水	3	塩	110
酒	1	だし昆布・水	
●じゃがいもの炒め物	45		
じゃがいも	10		
しらたき	0.5		
米油	0.2		
しょうゆ	0.25		
塩	0.25		

令和8年 6月 学校給食基準献立予定表

EF ブロック

食に関する
指導のねらい

給食の衛生……給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ……よくかむことの大切さを知る

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



ファミリー料理教室開催のお知らせ

5・6年生対象

第1回 7月4日(土)

サンマー丼を作ろう!

3～6年生対象

第2回 8月20日(木)

パン作りに挑戦!



※今年度より参加できる料理教室は全5回のうち1回のみとなりました。
3～5回の品目や申し込みに関する詳細はホームページをご覧ください。

月

火

水

木

金

1 ごはん さばのみに すましじる

●さばのみそ煮	砂糖	0.9
さば	酒	0.4
しょうが	水	1
しょうゆ		
砂糖		
淡色辛みそ		
赤色辛みそ		
みりん		
酒		
水		
●きんぴら		
ごぼう		
にんじん		
つきこんにやく		
ごま(白)		
ごま油		
しょうゆ		

エネルギー 618kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.5g



●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

3 ごはん ぎゅうにゅう ぶどうまめ

●鶏ごぼうごはんの具		
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		
水		
●ぶどう豆		
だいず		
しょうゆ		
砂糖		
塩		
水		
●みそ汁		
キャベツ		
たまねぎ		
ごま(白)		
淡色辛みそ		
赤色辛みそ		
削り節・水		

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.1g

4 チーズパン ぎゅうにゅう さかなフライ

●魚フライ		
タラホ・ジョンフライ		
揚げ油(米油)		
●ラタトゥイユ		
たまねぎ		
トマト(缶)		
なす		
ベッキーニ		
にんにく		
オリーブ油		
塩		
黒こしょう		

エネルギー 582kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.3g

5 ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー

●チンジャオロースー		
豚肉(細)		
しょうゆ		
酒		
じゃがいも		
たまねぎ		
ピーマン		
しょうが		
にんにく		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
塩		
しょう		
ごま油		
でんぶん		
水		
●スーラータン		
鶏卵		
豚肉		
もやし		
たまねぎ		
にんじん		
しょうゆ		
酢		
塩		
しょう		
ラー油		
でんぶん		
豚ガラスープ		
水		

エネルギー 580kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.1g

8 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ

●ひじきごはんの具		
油揚げ		
凍り豆腐(細)		
にんじん		
ひじき		
ごま(白)		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
水		
●きびなごフライ		
きびなご(衣なし)		
揚げ油(米油)		

エネルギー 599kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.5g

9 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あまずあえ

●肉じゃが		
豚肉		
じゃがいも		
たまねぎ		
にんじん		
つきこんにやく		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
塩		
水		
●甘酢あえ		
きゅうり		
酢		
砂糖		
●だいずとじゃこの炒り煮		
だいず(水煮)		
じゃがいも		
ごま(白)		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
酒		
水		

エネルギー 593kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g

10 まるパン ぎゅうにゅう ツナペースト ミネストローネ

●ツナペースト		
まぐろ油漬(フレーク)		
チーズ(角)		
たまねぎ		
にんじん		
米油		
砂糖		
酢		
こしょう		
●ミネストローネ		
ベーコン		
たまねぎ		
トマト(缶)		
キャベツ		
いんげん豆(手亡)		
にんじん		
にんにく		
オリーブ油		
塩		
黒こしょう		
チキンブイヨン		
水		
●冷凍みかん		

エネルギー 584kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.3g

11 はいがごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ

●サンマー丼の具		
豚肉(細)		
もやし		
たまねぎ		
にんじん		
ごま(白)		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
塩		
こしょう		
ごま油		
でんぶん		
チキンブイヨン		
水		
●にらたまスープ		
鶏卵		
木綿豆腐		
豚肉		
にら		
えのきたけ		
しょうゆ		
酒		
黒こしょう		
ごま油		
ごま油		
でんぶん		
チキンブイヨン		
水		

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.5g

12 はいがごはん ぎゅうにゅう ベイスターズせいのりょうカレー

●ベイスターズせいのりょうカレー		
豚肉(厚)		
たまねぎ		
にんじん		
しょうが		
にんにく		
米油		
小麦粉		
マーガリン		
カレー粉		
トマトケチャップ		
中濃ソース		
ウスターソース		
しょうゆ		
砂糖		
ワイン(赤)		
塩		
●クミン		
チキンブイヨン		
水		
●ごま酢あえ		
もやし		
きゅうり		
ごま(白)		
しょうゆ		
砂糖		
酢		
塩		
●ブルーベリーはちみつ乳		
砂糖		
ワイン(赤)		
塩		

エネルギー 683kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.3g

15 はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそばろ

●ツナそばろ		
まぐろ油漬(フレーク)		
凍り豆腐(細)		
にんじん		
しょうが		
しょうゆ		
砂糖		
酒		
水		
●けんちん汁		
木綿豆腐		
油揚げ		
だいこん		
ごま(白)		
ごま油		
にんじん		
ごま油		
しょうゆ		
塩		
だし昆布・水		
●じゃがいもの炒め物		
じゃがいも		
しらたき		
米油		
しょうゆ		
塩		
こしょう		

エネルギー 622kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.5g

16 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソー

●チリコンカーン		
だいず(水煮)		
豚肉(ひき)		
たまねぎ		
にんじん		
トマト(缶)		
にんじん		
にんにく		
マカロニ(シェリ)		
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		
●野菜ソー		
キャベツ		
たまねぎ		
にんじん		
にんにく		
米油		
こしょう		
●ミックスフルーツ		
パイナップル(缶)		
黄桃(缶)		
みかん(缶)		
砂糖		
水		

エネルギー 599kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.1g

17 ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのごまぶし

●牛肉のごまぶし		
牛肉		
ごぼう		
にんじん		
ごま(白)		
ごま油		
つきこんにやく		
ごま(白)		
赤色辛みそ		
削り節・水		
砂糖		
みりん		
酒		
●呉汁		
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		
●焼きのり		
1/12切5枚		

エネルギー 628kcal たんぱく質 25.1g 脂質 23.4g

18 くらパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに

●マカロニのクリーム		
マカロニ		
鶏肉		
たまねぎ		
にんじん		
米油		
小麦粉		
マーガリン		
牛乳		
豆腐		
脱脂粉乳		
塩		
こしょう		
水		
●ひじきサラダ		
マカロニ		
鶏肉		
たまねぎ		
にんじん		
米油		
小麦粉		
マーガリン		
牛乳		
豆腐		
脱脂粉乳		
塩		
こしょう		
からし		

エネルギー 639kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.6g

19 ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ いそかあえ

●かつおのあんかけ		
かつお(角)		
凍り豆腐		
でんぶん		
揚げ油(米油)		
しょうが		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		
でんぶん		
水		
●磯香あえ		
キャベツ		
きざみのり		
しょうゆ		
塩		
●すまし汁		
木綿豆腐		
うずら卵(缶)		
ごま(白)		
ねぎ		
にんじん		
しょうゆ		
酒		
塩		
削り節・水		

エネルギー 638kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.6g

22 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため

●豚肉と野菜のしょうがいため		
豚肉		
たまねぎ		
キャベツ		
ごま(白)		
ごま油		
にんじん		
しょうが		
米油		
しょうゆ		
みりん		
酒		
塩		
でんぶん		
水		
●みそ汁		
木綿豆腐		
じゃがいも		
ねぎ		
わかめ(生)		
淡色辛みそ		
赤色辛みそ		
削り節・水		
●納豆		
納豆		
しょうゆ		
みりん		
削り節・水		

エネルギー 587kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.9g

23 ごはん ぎゅうにゅう ジャガマポ

●ジャガマポ		
豚肉(ひき)		
乾燥大豆(粒)		
たまねぎ		
じゃがいも		
キャベツ		
ごま(白)		
ごま油		
にんじん		
ピーマン		
ごま(白)		
にんにく		</

令和8年 6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

給食の衛生……給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ……よくかむことの大切さを知る

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



ファミリー料理教室開催のお知らせ

5・6年生対象

第1回 7月4日(土)

サンマー丼を作ろう!

3～6年生対象

第2回 8月20日(木)

パン作りに挑戦!



※今年度より参加できる料理教室は全5回のうち1回のみとなりました。
3～5回の品目や申し込みに関する詳細はホームページをご覧ください。

月

火

水

木

金

1 チーズパン ギョウにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ

●魚フライ タラホーションフライ 揚げ油(米油)	60	●パスタスープ 豚肉 じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん マカロニ(シェリ) 塩 こしょう チキンブイヨン 水	10 20 25 25 10 4 1.1 0.02 15 95
●ラタトゥイユ たまねぎ トマト(缶) なす ズッキーニ にんにく オリーブ油 塩 黒こしょう	25 15 10 5 0.5 0.5 0.3 0.02		

エネルギー 582kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.3g



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

3 むぎごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なっとう

●豚肉と野菜のしょうがいため 豚肉 たまねぎ キャベツ こまつな にんじん しょうが 米油 しょうゆ 酒 塩 でんぶん 水	25 45 35 9 7 1.5 0.7 3 1 1 0.1 1.5	●みそ汁 木綿豆腐 じゃがいも ねぎ わかめ(生) 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節・水	20 20 5 2 5.5 2 110
●納豆 納豆 しょうゆ みりん 削り節・水	30 1.6 0.6 1.6		

エネルギー 587kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.9g

4 ごはん ギョウにゅう チンジャオロースー スーラータン

●チンジャオロースー 豚肉(細) しょうゆ 酒 じゃがいも たまねぎ ピーマン しょうが にんにく 米油 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう ごま油 でんぶん 水	30 1 0.5 35 30 20 0.5 0.1 0.7 1.8 0.3 0.45 0.03 0.3 0.3 0.4	●スーラータン 鶏卵 豚肉 もやし たまねぎ にんじん しょうゆ 酢 しょうゆ ラー油 でんぶん 豚ガラスープ 水	25 10 20 20 10 1.5 2.3 0.7 0.2 0.1 0.8 15 95
--	--	---	--

エネルギー 580kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.1g

5 ごはん ギョウにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具 油揚げ 凍り豆腐(細) にんじん ひじき ごま(白) 米油 しょうゆ 砂糖 みりん 水	3 3 12 2 2 0.5 3.5 1.3 0.5 10	●みそ汁 じゃがいも たまねぎ こまつな えのきたけ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節・水	20 30 9 5 5.5 2 110
---	--	---	---------------------------------------

●きびなごフライ
きびなご(冷凍)
揚げ油(米油)

45

エネルギー 599kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.5g

8 ロールパン ギョウにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー

●変わり五目豆 だいず(水煮) 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも 揚げ油(米油) ピーマン にんにく 米油 しょうゆ 砂糖 みりん 水	37 15 5 45 15 5 5 0.5 5.5 2 1.5 25	●わかめスープ たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ(生) ごま(白) しょうゆ ごま油 チキンブイヨン 水	25 5 5 3 1 0.8 0.6 0.02 0.3 20 100
●オレンジゼリー	40		

エネルギー 599kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.2g

9 むぎごはん ギョウにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン

●カレーピラフの具 鶏肉 たまねぎ にんじん エリンギ 米油 トマトケチャップ ウスターソース 塩 カレー粉	30 60 10 5 0.5 3 1.1 0.6 0.5	こまつな にんじん 米油 牛乳 豆腐 脱脂粉乳 塩 こしょう 米粉 豚ガラスープ 水	9 5 0.7 20 40 2 0.7 0.01 1 15 25
●クリームスープ 豚肉 じゃがいも たまねぎ	10 20 20	●メロン(赤肉) 1/12個	

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.2g 脂質 16.4g

10 ごはん ギョウにゅう ぎゅうにくのごままぶし じじる やぎのり

●牛肉のごままぶし 牛肉 ごぼう にんじん こまつな しょうが つきこんにやく ごま(白) しょうゆ 砂糖 みりん 酒	35 15 10 9 1.2 15 5 4 1.8 1 2	●呉汁 だいず(水煮) 油揚げ だいご ねぎ にんじん 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節・水	22 5 20 10 8 5.5 2 110
●焼きのり 1/12切5枚			

エネルギー 628kcal たんぱく質 25.1g 脂質 23.4g

11 ぶどうパン ギョウにゅう スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ

●スパゲティナポリタン スパゲティ ウインナー たまねぎ ピーマン にんにく 米油 トマトケチャップ トマトピューレー 中濃ソース 塩 こしょう	35 20 60 8 0.2 0.7 20 2 2 0.15 0.02	●フレンチサラダ キャベツ きゅうり 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 こしょう からし	45 10 3 0.2 0.4 2.2 0.3 0.02 0.03
●チーズ	15		

エネルギー 655kcal たんぱく質 24.4g 脂質 25.3g

12 ごはん ギョウにゅう にくじゃが あまずあえ だいずとじゃこの炒り煮

●肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん つきこんにやく 米油 しょうゆ 砂糖 みりん 塩 水	25 65 55 15 20 0.7 5 2 1 0.08 5	●甘酢あえ きゅうり 割干しだいご しょうゆ 砂糖 酢	15 3 2.5 1.6 2.5
●だいずとじゃこの炒り煮 だいず(水煮) ちりめんじゃこ ごま(白) 米油 しょうゆ 砂糖 酒 水	14 3 2 0.2 1.4 0.7 1 0.8		

エネルギー 593kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g

15 はいがごはん ギョウにゅう ピビンバ(にく) ピビンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ

●ピビンバ(肉) 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 米油 しょうゆ 砂糖 酒 コチジャン	45 15 0.5 0.2 0.5 2.5 1.2 1 1.3	しょうゆ 砂糖 ごま(白) 塩 ごま油 木綿豆腐 ネギ にんじん はるさめ しょうゆ 酒 ごま油 豚ガラスープ 水	0.9 1 3 0.2 0.4 20 10 3 0.8 0.3 0.7 0.02 0.3 15 90
●ピビンバ(ひじきのナムル) もやし こまつな にんじん ひじき しょうゆ にんにく	35 9 3 0.5 0.5 0.1		

エネルギー 610kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.0g

16 はいがごはん ギョウにゅう ツナそばろ じゃがいものいためもの けんちんじる

●ツナそばろ まぐろ油漬(フレーク) 凍り豆腐(細) にんじん しょうが しょうゆ 砂糖 酒 水	40 15 3 1 0.8 1.4 1 3	●けんちん汁 木綿豆腐 油揚げ だいご こまつな ごぼう にんじん ごま油 しょうゆ 塩 だし昆布・水	20 5 15 9 8 5 0.5 3.5 0.35 110
●じゃがいもの炒め物 じゃがいも しらたき 米油 しょうゆ 塩 こしょう	45 10 0.5 0.2 0.25 0.01		

エネルギー 622kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.5g

17 はいがパン ギョウにゅう チリコンカン やさいソテー ミックスフルーツ

●チリコンカン だいず(水煮) 豚肉(ひき) たまねぎ トマト(缶) にんじん にんにく マカロニ(シェリ) 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	37 20 50 30 15 0.2 8 0.7 4 2 0.5 0.6 0.02 0.3 20	●野菜ソテー キャベツ たまねぎ にんじん 米油 塩 こしょう	30 10 5 0.1 0.5 0.2 0.01
●ミックスフルーツ パイナップル 黄桃(缶) みかん(缶) 砂糖 水	20 20 15 2 20		

エネルギー 599kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.1g

18 ごはん ギョウにゅう さばのみそ煮 きんぴら すましじる

●さばのみそ煮 さば しょうが しょうゆ 砂糖 淡色辛みそ 赤色辛みそ みりん 酒 水	60 1.2 1 3.3 2.5 2 1.8 1 10	●きんぴら ごぼう にんじん つきこんにやく ごま(白) ごま油 しょうゆ	0.9 0.4 1 20 10 9 5 2 0.7 0.7 120
--	---	---	---

エネルギー 618kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.5g

19 ごはん ギョウにゅう ジャガマーボー たまごとトマトのスープ

●ジャガマーボー 豚肉(ひき) 乾燥大豆(粒) じゃがいも たまねぎ にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく 米油 トマトケチャップ しょうゆ 砂糖 たんぽぽ油 でんぶん 水	20 2 60 30 10 3 0.4 0.2 0.7 3.5 0.5 3 0.2 1 15	●卵とトマトのスープ 鶏卵 木綿豆腐 豚肉 トマト たまねぎ こまつな しょうが しょうゆ 酒 ごま油 チキンブイヨン 水	20 10 10 25 15 9 0.3 1 0.5 0.7 1 10 100
---	--	---	---

エネルギー 586kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.1g

22 ごはん ギョウにゅう とりごぼろごはんのぐ ぶどうまめ みそしる

●鶏ごぼろごはんの具 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 水	15 2 2 15 10 3 0.5 2 1.2 0.18 5	●ぶどう豆 だいず しょうゆ 砂糖 塩 水	17 0.65 4 0.1 5
●みそ汁 キャベツ たまねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節・水	20 20 9 6 1.5 110		

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.1g

23 くるパン ギョウにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ

●マカロニのクリーム煮 マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳 豆腐 脱脂粉乳 砂糖 からし	25 15 50 8 0.7 2 2 30 30 5 0.8 0.02 20	●ひじきサラダ キャベツ サイトーン(ホール) ひじき しょうゆ ごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 からし	30 8 2 2 2 2.5 1 2.2 0.7 2.5 0.04
--	--	--	---

エネルギー 639kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.6g

24 ごはん ギョウにゅう かつおのあんかけ いそかあえ すましじる

●かつおのあんかけ かつお(角) 凍り豆腐 でんぶん 揚げ油(米油) しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 でんぶん 水	45 5 6 1 3 2 1.5 1 0.3 15	●磯香あえ キャベツ きざみのり しょうゆ 塩	50 0.3 1.4 0.2
●すまし汁 木綿豆腐 うずら卵(缶) こまつな ねぎ にんじん しょうゆ 酒 塩 削り節・水	20 18 9 8 5 1 1 0.7 110		

エネルギー 638kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.6g

25 はいがごはん ギョウにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ

●サンマー丼の具 豚肉(細) もやし たまねぎ にんじん こまつな 米油 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう ごま油 でんぶん チキンブイヨン 水	30 40 30 10 9 0.7 4 0.25 0.2 0.02 3 0.3 15 90	●にらたまスープ 鶏卵 木綿豆腐 豚肉 にら えのきたけ しょうゆ 酒 黒こしょう ごま油 でんぶん チキンブイヨン 水	25 20 10 5 5 1 0.3 0.7 0.02 0.3 1 15 90
--	--	--	---

エネルギー 612kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.5g

26 まるパン ギョウにゅう ツナペースト ミネストローネ れいとうみかん

●ツナペースト まぐろ油漬(フレーク) チーズ(角) たまねぎ にんじん 米油 砂糖 酢 塩 こしょう	40 5 25 10 0.5 1 0.15 0.01	●ミネストローネ ベーコン たまねぎ トマト(缶) キャベツ いんげん豆(手亡) にんじん にんにく オリーブ油 塩 チキンブイヨン 水	5 25 15 15 10 8 0.2 0.5 0.7 0.02 20 70
●冷凍みかん	1個		

エネルギー 584kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.3g

はま菜ちゃん



はま菜ちゃんは、横浜で生産される
野菜や果物、肉や卵などの子ども向
け農畜産物PRキャラクターです。

給食の衛生

手洗い

石けんをあわだてて、
指の間や手首まで
しっかり洗いましょう。



教室の準備

窓を開け、換気をして
目立つごみは拾いましょう。



机の準備

机の上を片付け、
きれいにふきましよう。



参考:給食指導の手引(横浜市教育委員会)

29 はいがごはん パイスターズせいせいりょうカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう

●パイスターズ青島カレー 豚肉(厚) たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 砂糖 ワイン(赤) 塩	40 70 25 0.2 0.1 0.7 8 7 1.1 1.5 2 2 0.5 0.1 2 0.8	●ごまずあえ もやし きゅうり ごま(白) しょうゆ 砂糖 酢 塩	0.2 10 80 40 10 3 1.8 1 2 0.1
●プルーンはっこう乳 200ml			

エネルギー 683kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.3g

30 ごはん ギョウにゅう いわしのかば焼き きゅうりのばいにくあえ とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き いわし でんぶん 米粉 揚げ油(米油) しょうが しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん 水	2枚 1.2 1.2 0.5 3.2 2.3 0.8 0.3 10	●とうがんのすまし汁 鶏肉 とうがん ねぎ にんじん えのきたけ しょうが しょうゆ 塩 削り節・水	0.3 0.1 10 25 5 5 0.3 0.5 0.7 110
---	---	---	--

エネルギー 591kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.6g