

# 令和6年5月分学校給食基準献立予定表

中学校



横須賀市ホームページ  
【給食費】

給食実施日は学校、学年ごとに異なりますので、学校からの配布物等でご確認ください。  
給食費口座引落日：4月分・5月分は5月31日(金)です。残高不足にご注意ください。

## Aコース

日/曜	献立名	体内での働きと材料の種類						調味料など	栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (水)	麦ごはん 牛乳 三浦キャベツたっぷり! とり肉のポン酢炒め からしあえ たまごスープ いよかんゼリー	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 切り干し大根 しめじ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 いよかんゼリー	米油	塩 しょうゆ 酢 ゆず果汁 からし粉 ポークスープ こしょう	780	34
2 (木)	麦ごはん 牛乳 とり肉のつけ焼き 大根サラダ たんたんワントンスープ	鶏肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 きゅうり コーン もやし にんにく	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ウェーブワントン	サラダ油 米油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 酢 ポークスープ チキンスープ みりん 豆板醤	774	34.8
7 (火)	豚すき丼 牛乳 いそあえ ヨーグルト	豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	白菜 長ねぎ えのきたけ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖	米油	しょうゆ 酒	803	34.7
8 (水)	麦ごはん 牛乳 にんにくしょうゆハンバーグ コールスローサラダ クリームスープ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉	サラダ油 バター	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酢 ポークスープ ローリエ	836	28.9
9 (木)	ごはん 牛乳 ほっけフライ 五目きんぴら いももち汁	ほっけフライ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 干しいたけ 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) つきこんやく 砂糖 いももち	米油 ごま	中濃ソース しょうゆ かつお節 塩 みりん	802	27
10 (金)	ハッシュドポーク 牛乳 わかめサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 炒め玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉	米油 サラダ油	ポークスープ トマトケチャップ デミグラスソース 中濃ソース 塩 こしょう ナツメグ ワイン ローリエ しょうゆ	790	25.9
13 (月)	チャーハン 牛乳 揚げギョウザ 豆腐と白菜のスープ ももゼリー	卵 ハム ギョウザ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ グリーンピース 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) ももゼリー	米油	オイスターソース しょうゆ ポークスープ 塩 こしょう チキンスープ	762	25.4
14 (火)	ごはん 牛乳 ガリパタチキン 粉ふきいも 肉団子のスープ	鶏肉 肉団子	牛乳	人参	玉ねぎ エリンギ にんにく 長ねぎ もやし キャベツ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 バター	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう ポークスープ	833	35.3
15 (水)	中華丼 牛乳 わかめスープ 豆乳プリンタルト	豚肉 いか うずら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	白菜 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 豆乳プリンタルト	米油	塩 しょうゆ オイスターソース ポークスープ チキンスープ	821	31.7
16 (木)	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ おひたし 五目汁	肉団子 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	しょうが 白菜 もやし きゅうり キャベツ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油	しょうゆ 酢 かつお節 塩 みりん	751	30.8
17 (金)	キーマカレー 牛乳 もやしのサラダ	豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート	牛乳	人参 トマト缶	玉ねぎ キャベツ 炒め玉ねぎ もやし きゅうり コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉 砂糖	米油 サラダ油 ごま	ポークスープ カレー粉 ウスターソース 塩 ワイン ナツメグ しょうゆ 酢	814	31.2

## コース別学校一覧

Aコース…追浜 鷹取 田浦 坂本 不入斗 常葉 公郷 大矢部 大津 長井 武山 大楠  
Bコース…池上 衣笠 馬堀 浦賀 鴨居 岩戸 久里浜 神明 野比 北下浦 長沢



# Aコース

日/曜	献立名	体内での働きと材料の種類						調味料など	栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)
20 (月)	黒パン プルーン発酵乳 ポークチャップ フレンチサラダ ABCスープ	豚肉 ウインナー	プルーン発酵乳	人参	にんにく 炒め玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黒パン 砂糖 米粉 マカロニ じゃがいも	米油 サラダ油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 ワイン こしょう からし粉 酢 ポークスープ 乾燥パセリ	867	37.8
21 (火)	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー 塩だれ野菜 中華スープ りんごゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	小松菜 人参	長ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	米油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子 塩 こしょう ポークスープ	841	29.8
22 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごまドレッシングサラダ みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢 かつお節	803	33.1
23 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根のサラダ みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース 切り干し大根 キャベツ きゅうり もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 かつお節	776	28.5
24 (金)	麦ごはん 牛乳 あじのピリカラソース ひじきと大豆の煮物 のっぺい汁 味付けおかか	あじ 大豆 豚肉 鶏肉 ちくわ 味付けおかか	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく 大根 ごぼう	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 こんにゃく さといも	米油	しょうゆ 酒 豆板醤 かつお節 塩	834	39.5
27 (月)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ナムル 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 長ねぎ にんにく もやし しょうが 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油	豆板醤 酒 ポークスープ しょうゆ こしょう 甜面醤 チキンスープ 塩	769	32.4
28 (火)	麦ごはん 牛乳 焼きさけ ごま入りおひたし 豚汁 味のり	さけ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 味のり	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも つきこんにゃく	米油 ごま	塩 酒 しょうゆ かつお節	750	37.6
29 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのキムチ炒め 塩ナムル ビーフンスープ	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にら ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ もやし キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう 酢 チキンスープ	793	34.9
30 (木)	たけのこおこわ 牛乳 とり肉のおろしポン酢がけ ごまあえ 大豆のふわふわ汁	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆フレーク	牛乳	ほうれん草 人参	たけのこ 大根 キャベツ もやし えのきたけ	米 もち米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 ごま	しょうゆ 酒 塩 酢 ゆず果汁 みりん かつお節	850	37.9
31 (金)	ガパオライス 牛乳 野菜スープ ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	米油	しょうゆ オイスターソース 酒 みりん 豆板醤 一味唐辛子 塩 こしょう 乾燥パセリ チキンスープ	786	34.4

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

## ◎献立ひとくちメモ

1日(水) 令和5年度かながわ学校給食夢コンテストの受賞作品を提供します。

献立名「三浦キャベツたっぷり！とり肉のポン酢炒め」神明中学校の3年橋本麻菜美さんが考えました。

キャベツなどの野菜、とり肉を炒め、ポン酢で味付けしたものです。

30日(木)たけのこおこわ

生のたけのこは3月から5月頃に収穫されます。旬の食材を取り入れた料理として、たけのこおこわを提供します。

## ◎地場産物の使用予定

5月に使用するキャベツ、きゅうりは神奈川産です。

7日(火) 豚すき丼:豚肉ー神奈川産 いそあえ:きざみのりー市内走水産



横須賀市学校給食センター

〒238-0032 横須賀市平作5-28-10

電話 046-850-1276(中学校給食担当) 046-850-1272(給食費担当)

横須賀 給食

検索

横須賀市  
ホームページ  
【献立表・レシピ】

