

# 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。

## B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)
1 (水)	麦ごはん 牛乳 とり肉のつけ焼き 大根サラダ たんたんワンタンスープ	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 ウェーブワンタン	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
2 (木)	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
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)	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) つきこんにやく 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
9 (木)	麦ごはん 牛乳 にんにくじょうゆハンバーグ 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
10 (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 乾燥バジル チキンスープ	786	34.4
13 (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
14 (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
15 (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
16 (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
17 (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 こんにやく さといも	米油	しょうゆ 酒 豆板醤 かつお節 塩	834	39.5

## 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



# B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)	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
21 (火)	ごはん 牛乳 ガリ бата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
22 (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
23 (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
24 (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
27 (月)	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
28 (火)	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 しょうが もやし 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
29 (水)	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
30 (木)	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
31 (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) じゃがいも 砂糖 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

※ 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

2日(木) 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。

29日(水)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】

