

# 令和5年7月分学校給食基準献立予定表

中学校

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：7月分は7月31日(月)です。残高不足にご注意ください。



横須賀市ホームページ

【給食費】

## 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)
3 (月)	ごはん 牛乳 タッポックムタン ナムル わかめスープ ぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 長ねぎ キャベツ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー	米油 ごま油 ごま	コチジャン しょうゆ 塩 ポークスープ	800	32.8
4 (火)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ オニオンソース コールスローサラダ トマトシチュー	ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参 トマト	炒め玉ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ なす ズッキーニ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 マカロニ 米粉	サラダ油 米油	しょうゆ みりん 酒 塩 酢 こしょう ポークスープ トマトケチャップ 中濃ソース ナツメグ ワイン ローリエ	839	31.7
5 (水)	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 おひたし さつま汁	生揚げ 豚ひき肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 こんにゃく さといも	米油	みりん しょうゆ 酒 かつお節	880	41.7
6 (木)	こぎつねごはん 牛乳 さけのゆうあん焼き しょうが あえ すまし汁	豚肉 油揚げ さけ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 もやし しょうが 大根	米 もち米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ビーフン	ごま 米油	しょうゆ 塩 酒 みりん ゆず果汁 かつお節 昆布	755	43.4
7 (金)	ソフトフランス プルーン発酵乳 メンチカツ キャベツのサラダ 野菜スープ	メンチカツ 鶏肉	プルーン 発酵乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	ソフトフランス 砂糖 じゃがいも	米油 サラダ油	中濃ソース しょうゆ 酢 チキンスープ 塩 こしょう	853	32.4
10 (月)	チンジャオロースー丼 牛乳 フォースープ りんごのタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 クイックティオ りんごのタルト	米油 ごま油	ポークスープ しょうゆ みりん 酒 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう 酢	839	34.8
11 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ わかめの酢の物 みそ汁 味付けおかか	鶏肉 みそ 味付け おかか	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが きゅうり 大根 キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	しょうゆ 塩 酒 酢 かつお節	760	33.9
12 (水)	たんぱく質たっぷり丼 牛乳 春雨スープ	豚ひき肉 大豆 うずら卵 鶏肉	牛乳 粉チーズ	ピーマン アスパラガス トマト缶 人参 小松菜	玉ねぎ なす にんにく キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 緑豆春雨	オリーブ油	塩 こしょう チキンスープ しょうゆ	776	38.5
13 (木)	麦ごはん 牛乳 あじフライ スタンポット ジュリエンスープ	あじフライ ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油	中濃ソース 塩 こしょう チキンスープ しょうゆ	796	27.5
14 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のつけ焼き ソース切り干し ABCスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	しょうが 切り干し大根 キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) マカロニ じゃがいも	米油	しょうゆ 酒 中濃ソース 塩 こしょう ポークスープ 乾燥パセリ	805	37.7



## 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)
18 (火)	ごはん 牛乳 しいらのたつた揚げ いそあえ みそ汁 ヨーグルト	しいら 豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが もやし キャベツ えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも	米油	しょうゆ 酒 かつお節	809	36.9
19 (水)	牛丼 牛乳 たぬき汁	牛肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ しょうが	米 麦 強化米 (Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖 こんにやく 片栗粉	ごま油	しょうゆ 酒 昆布 みりん 塩	765	34
20 (木)	夏野菜カレー 牛乳 コロコロサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが ズッキーニ なす 炒め玉ねぎ きゅうり 枝豆 コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 米粉	米油 ごま油	ポークスープ カレー粉 塩 ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ ローリエ 酢	800	31.2

※ 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

#### 3日(月)タッポックムタン

肉じゃがに似た韓国料理です。角切りのとり肉を使い、にんにく、しょうが、コチジャンの風味をきかせました。

#### 4日(火)トマトシチュー

旬の3種の野菜、トマト、なす、ズッキーニを使ったシチューです。

#### 12日(水)たんぱく質たっぷり丼

たんぱく質豊富な食材のひき肉、大豆、うずら卵、粉チーズと、季節野菜のなす、ピーマン、トマト、アスパラガスを使った洋風そぼろ丼です。

### ◎ 地場産物の使用予定

7月に使用するきゅうりは横須賀市内産です。

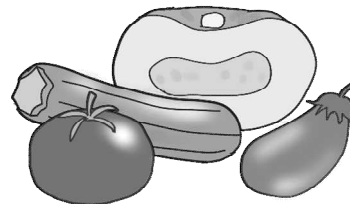
7月10日までに使用する玉ねぎは神奈川県産です。

4日(火)トマトシチュー: トマト、なす、ズッキーニ … 神奈川県産

12日(水)たんぱく質たっぷり丼: なす … 神奈川県産

20日(木)夏野菜カレー: 県内産の食材を中心に給食を作る「かながわ産品学校給食デー」です。

豚肉、トマト、なす、かぼちゃ … 神奈川県産



### 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

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・レシピ】

