

令和6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(水)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 (月)	チンジャオロースー丼 牛乳 フォースープ もものタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	たけのこ もやし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 クイッティオ もものタルト	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	854	32.1
2 (火)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ オニオンソース ほうれん草のサラダ トマトシチュー	ハンバーグ 豚肉	牛乳	ほうれん草 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 ごま 米油	しょうゆ みりん 酒 酢 ポークスープ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう ナツメグ ワイン ローリエ	839	29.7
3 (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 みそ	牛乳	ほうれん草 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	834	35.9
4 (木)	こぎつねごはん 牛乳 とり肉のてり煮 ゆずポン酢あえ すまし汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが キャベツ もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 つきこんにゃく ビーフン	ごま	しょうゆ 塩 酒 一味唐辛子 酢 ゆず果汁 かつお節 昆布	765	35.4
5 (金)	ソフトフランス プルーン発酵乳 メンチカツ フレンチサラダ 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 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 塩 酢 こしょう からし粉 チキンスープ しょうゆ	858	31.9
8 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根のサラダ 吉野汁 ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 切り干し大根 もやし 大根 えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉 ぶどうゼリー	米油 サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子 かつお節 酒 塩	804	27.8
9 (火)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	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	750	33.9
10 (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 赤パプリカ 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	780	34.3
11 (木)	麦ごはん 牛乳 ほっけフライ スタンポット ジュリエンスープ	ほっけフライ 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	756	24.4
12 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のつけ焼き 切り干しナポリタン ABCスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参	しょうが 切り干し大根 玉ねぎ にんにく コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	しょうゆ 酒 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう ポークスープ 乾燥パセリ	812	34.6



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)
16 (火)	ごはん 牛乳 あじのかば焼き いそあえ みそ汁 ヨーグルト	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	もやし キャベツ えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	しょうゆ かつお節	809	31.8
17 (水)	夏野菜のカレー 牛乳 もやしのサラダ	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 もやし きゅうり コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 米粉 砂糖	米油 サラダ油 ごま	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	794	26.3
18 (木)	豚丼 牛乳 たぬき汁	豚肉 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 こんにゃく 片栗粉	米油 ごま油	しょうゆ 酒 昆布 みりん 塩	772	30.8
19 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉の塩にんにくから揚げ わかめの酢の物 みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく きゅうり キャベツ 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 かつお節	770	29.8

※ 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(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。

10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、赤パプリカ、トマトを使った洋風そばろ丼です。

◎ 地場産物の使用予定

7月に使用するきゅうり、ズッキーニ、トマト、かぼちゃは神奈川産です。

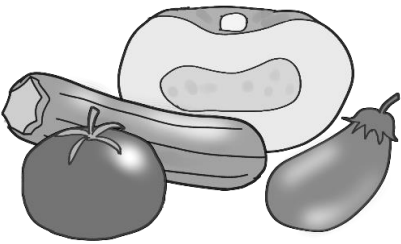
7月10日までに使用するなすは神奈川産です。

16日(火)いそあえ

きざみのりー市内走水産

17日(水)夏野菜のカレー: 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、かぼちゃー神奈川産 なすー市内産



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
【献立表・レシピ】

