

# 令和5年5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： 4月分・5月分は5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)	麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩焼き 大根サラダ たんたんワタンスープ ももゼリー	鶏肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり コーン もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ウェーブワタンスープ ももゼリー	ごま油 サラダ油 米油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 ポークスープ チキンスープ みりん 豆板醤	842	36.4
2 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ しょうが 白菜 えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油	しょうゆ みりん 塩 こしょう かつお節	787	36.7
8 (月)	牛すき丼 牛乳 いそあえ いちごのスティックケーキ	牛肉 凍り豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	長ねぎ 白菜 えのきたけ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖 いちごの スティックケーキ		しょうゆ 酒	800	35.1
9 (火)	ごはん 牛乳 焼鮭 五目きんぴら いももち汁 味のり	さけ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 味のり	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	塩 酒 しょうゆ かつお節 みりん	763	41.2
10 (水)	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー 塩だれ野菜 たまごスープ	鶏肉 豚肉 卵	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 しめじ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	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	806	36.8
11 (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 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	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	750	30.4
12 (金)	キーマカレー 牛乳 もやしのサラダ ミックスフルーツ	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 黄桃缶 白桃缶 りんご缶 みかん缶	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	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 かんづめの汁	918	35.2
15 (月)	焼き鳥丼 牛乳 塩ちゃんこ汁 りんごゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 長ねぎ 大根 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 りんごゼリー	米油	しょうゆ みりん 酒 ポークスープ かつお節 塩	779	36.9
16 (火)	麦ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ ごま酢あえ 豚汁 味付けおかか	チーズ入り ささみフライ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 味付けおかか	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 切り干し大根 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	しょうゆ 酢 かつお節	810	34.4
17 (水)	ハッシュドポーク 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	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	874	31.7
18 (木)	麦ごはん 牛乳 あじのこはく揚げ ひじきと大豆の煮物 吉野汁	あじ みそ 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが 大根 白菜 長ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	米油	しょうゆ 酒 かつお節 塩	791	38.1
19 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのキムチ炒め 塩ナムル トックスープ	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にら ほうれん草 人参	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ もやし 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 トック	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	820	39.2



## 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)
22 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のカレーマヨネーズ焼き ごまドレッシングサラダ トマトポトフ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	卵めきマヨネーズ サラダ油 ごま ごま油	カレー粉 塩 こしょう ワイン 乾燥パセリ しょうゆ 酢 ポークスープ トマトケチャップ トマトピューレ ローリエ	845	36.3
23 (火)	ソフトフランス 発酵乳 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	発酵乳 牛乳	人参 ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	ソフトフランス 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	752	32.6
24 (水)	麦ごはん 牛乳 かつおのたれカツ おひたし 春雨スープ	かつおフライ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 きゅうり	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 緑豆春雨	米油	しょうゆ 酒 みりん ポークスープ 塩	757	28.9
25 (木)	麦ごはん 牛乳 塩ホイコーロー ナムル 中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きくらげ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	ごま油	ポークスープ 塩 酒 こしょう みりん 豆板醤 しょうゆ チキンスープ	750	39.5
26 (金)	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 豆腐と白菜のスープ シークワーサータルト	卵 ハム 肉団子 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ グリーンピース しょうが 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 シークワーサータルト	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 酢 チキンスープ	827	33.9
29 (月)	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 塩 こしょう 乾燥バジル チキンスープ	785	38.9
30 (火)	黒パン 牛乳 チキンカチャトーラ フレンチサラダ ABCスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト缶 人参	玉ねぎ にんにく エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	黒パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	トマトピューレ チキンスープ 塩 こしょう ワイン 乾燥バジル からし粉 酢 ポークスープ 乾燥パセリ	787	40
31 (水)	たけのこおこわ 牛乳 さわらのおろしソース ごまあえ 大豆のふわふわ汁	鶏肉 さわら 豚肉 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	ごま	しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節	751	42.5

※ 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

31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、きゅうりは神奈川県産です。

8日(月)いそあえ: のりー市内走水産

22日(月)トマトポトフ: トマトー神奈川県産

25日(木)塩ホイコーロー: 豚肉ー神奈川県産 中華スープ: きくらげー市内津久井産

### 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

学校給食の  
献立、レシピは  
こちら ⇒

