

# 令和5年6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：6月分は6月30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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	ごはん 牛乳 揚げギョウザ 野菜炒め 中華スープ	ギョウザ ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	人参	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油	ポークスープ しょうゆ 塩 こしょう	758	25.1
2 (金)	みそそぼろごはん 牛乳 ワンタンスープ	豚ひき肉 大豆ミート とりレバー みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ しょうが グリーンピース キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ウェーブワンタン	米油	酒 みりん しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう	774	39.9
5 (月)	ベ이스ターズ青星寮カレー 牛乳 もやしのサラダ りんごゼリー	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが 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) 小麦粉 砂糖 りんごゼリー	米油 バター サラダ油	ワイン カレー粉 クミン ポークスープ 塩 ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ ローリエ 酢	863	32.2
6 (火)	麦ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ 大豆の和風揚げ みそ汁	ハンバーグ 大豆 みそ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 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 かつお節	848	34
7 (水)	麦ごはん 牛乳 しいらの香味漬け ごま入りおひたし 豆腐とにらのスープ	しいら 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 にら	長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	米油 ごま	一味唐辛子 しょうゆ 酢 チキンスープ 塩	753	39.6
8 (木)	ごはん 牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 浅漬け すまし汁 ひじきのつくだ煮	生揚げ 豚ひき肉 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ ひじき佃煮	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 ごま	しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布	790	34.9
9 (金)	ソフトフランス プルーン発酵乳 とり肉のから揚げ 切り干しナポリタン クリームスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	プルーン 発酵乳 牛乳 脱脂粉乳	ピーマン 人参	切り干し大根 玉ねぎ にんにく キャベツ	ソフトフランス 片栗粉 砂糖 じゃがいも 米粉	米油 バター	塩 こしょう ワイン トマトケチャップ 中濃ソース ポークスープ ローリエ	911	43.2
12 (月)	麦ごはん 牛乳 五目煮 大根サラダ みそ汁	豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう たけのこ グリーンピース 大根 きゅうり キャベツ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油 サラダ油 ごま	しょうゆ みりん 酢 かつお節	770	32.6
13 (火)	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き コールスローサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	さけ 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも ぶどうゼリー	卵めきマヨネーズ サラダ油	塩 こしょう ワイン 乾燥パセリ 酢 ポークスープ しょうゆ	781	39
14 (水)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー いそナムル 大豆のふわふわスープ	豚肉 鶏肉 大豆フレーク	牛乳 のり	人参	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ きくらげ	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 塩 チキンスープ	760	37.9
15 (木)	チキンピラフ 牛乳 ミートボール 白菜スープ 豆乳プリンタルト	鶏肉 肉団子 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 豆乳プリンタルト	米油	塩 チキンスープ こしょう トマトケチャップ 中濃ソース ポークスープ しょうゆ	812	31
16 (金)	中華丼 牛乳 わかめスープ	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	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 トック	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	750	35.7

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

## 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)
19 (月)	ごはん 牛乳 あじのかば焼き ごまあえ 吉野汁 ももゼリー	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 ももゼリー	米油 ごま	しょうゆ かつお節 酒 塩	820	35.1
20 (火)	麦ごはん 牛乳 チキンソテー 三浦半島の野菜たっぷり！ラタトゥイユ ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	トマト 黄パプリカ トマト缶 人参 小松菜	にんにく 冬瓜 なす 玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄)	オリーブ油 米油	塩 こしょう ナツメグ ワイン ポークスープ しょうゆ	759	34.7
21 (水)	麦ごはん 牛乳 たれカツ おひたし みそけんちん汁	とんかつ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 こんにやく さといも	米油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 昆布	827	27
22 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ナムル みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが もやし 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん かつお節	797	37.6
23 (金)	シナガック 牛乳 チキン・アドボ わかめサラダ ビーフスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ビーフン	米油 サラダ油	塩 ローリエ しょうゆ 酢 こしょう ポークスープ	804	40.3
26 (月)	麦ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのみそ炒め ごま酢あえ のっぺい汁	鶏肉 生揚げ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 こんにやく さといも	米油 ごま	しょうゆ 酒 豆板醤 酢 かつお節 塩	796	38.4
27 (火)	黒パン 牛乳 ポークチャップ 粉ふきいも 肉団子のスープ	豚肉 肉団子	牛乳	人参 小松菜	にんにく 炒め玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	黒パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 ワイン こしょう ポークスープ しょうゆ	831	43.5
28 (水)	麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩焼き ゆずポン酢サラダ 沢煮わん	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく もやし 切り干し大根 大根 白菜 干しいたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖	ごま油 サラダ油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 ゆず果汁 かつお節 みりん	760	35.4
29 (木)	夏のドライカレー 牛乳 ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト トマト缶	玉ねぎ 炒め玉ねぎ なす キャベツ きゅうり	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 米粉 砂糖	米油 サラダ油 ごま ごま油	ポークスープ カレー粉 ウスターソース ナツメグ 塩 しょうゆ 酢	868	37.1
30 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き はりはり漬け 夏の豚汁 いやかんゼリー	さわら みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 切り昆布	人参 かぼちゃ	切り干し大根 きゅうり しょうが 冬瓜 玉ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 いやかんゼリー	米油 ごま	酒 みりん しょうゆ 酢 かつお節	815	39.3

### ◎ 献立ひとくちメモ

5日(月) ベイスターズ青星寮(せいせいりょう)カレー

「青星寮」とは、市内追浜にある横浜DeNAベイスターズの若手選手寮です。そこで提供されている人気メニューを横須賀市の給食用にアレンジしました。

20日(火) 令和4年度かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」受賞作品を提供します。

献立名「三浦半島の野菜たっぷり！ラタトゥイユ」 神明中学校の生徒(当時)が考えました。

ラタトゥイユは、夏野菜の煮込み料理です。玉ねぎと夏野菜のなす、トマト、黄パプリカを使います。三浦半島で生産が盛んな冬瓜も加えます。

### ◎ 地場産物の使用予定

6月のきゅうりは市内産、玉ねぎは神奈川県産です。

14日(水)ホイコーロー:豚肉—神奈川県産、いそナムル:のり—市内走水産

20日(火)三浦半島の野菜たっぷり！ラタトゥイユ:トマト、冬瓜—神奈川県産、なす—市内産

30日(金)夏の豚汁:かぼちゃ、冬瓜—神奈川県産

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】

