

令和6年6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：6月分は7月1日(月)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)
3 (月)	麦ごはん 牛乳 肉団子 塩だれキャベツ 野菜スープ 味付けおかか	肉団子 ウインナー 味付けおかか	牛乳	小松菜 人参	キャベツ にんにく 玉ねぎ	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 塩 こしょう ポークスープ	763	27.3
4 (火)	ジャンバラヤ 牛乳 チキンソテー ABCスープ りんごのタルト	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	黄パプリカ 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) マカロニ じゃがいも りんごのタルト	オリーブ油 米油	パプリカ粉 チリパウダー トマトケチャップ ポークスープ トマトピューレ 塩 こしょう カレー粉 ナツメグ ワイン 乾燥パセリ	890	34.2
5 (水)	ごはん 牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 おひたし みそ汁 日向夏ゼリー	生揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし 大根 長ねぎ えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 日向夏ゼリー	米油	しょうゆ 酒 かつお節	754	26.3
6 (木)	麦ごはん 牛乳 ほっけフライ 五目豆 塩ちゃんこ汁	ほっけフライ 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 切り昆布	人参 小松菜	大根 白菜 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) こんにゃく 砂糖	米油	中濃ソース しょうゆ チキンスープ かつお節 塩 酒	752	29.6
7 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩炒め ごまあえ いももち汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 長ねぎ にんにく もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 いももち	ごま油 ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ かつお節 みりん	810	35.2
10 (月)	みそそぼろごはん 牛乳 豆腐と白菜のスープ ミックスフルーツ	豚ひき肉 とりレバー みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ しょうが グリーンピース 玉ねぎ 白菜 みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖	米油	酒 みりん しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう かんづめの汁	841	34.8
11 (火)	シナガック 牛乳 チキン・アドボ わかめサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	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	米油 サラダ油	塩 ローリエ しょうゆ 酢 こしょう	790	32.8
12 (水)	ごはん 牛乳 しいらのこはく揚げ ポテトサラダ みそ汁	しいら みそ ベーコン 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが コーン 玉ねぎ 大根	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも	米油 卵めきマヨネーズ	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう かつお節	833	32.2
13 (木)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ソース焼きスパゲッティ かぼちゃ入りクリームスープ	ハンバーグ ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ もやし 玉ねぎ	コッペパン 米粉 スパゲッティ	米油 バター	トマトケチャップ 中濃ソース ポークスープ ウスターソース 塩 こしょう チキンスープ ローリエ	807	36
14 (金)	麦ごはん 牛乳 塩ホイコーロー いそナムル 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	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 緑豆春雨	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	751	32.4

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】

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)
17 (月)	麦ごはん 牛乳 さわらのかば焼き 粉ふきいも 五目汁 ひじきのつくだ煮	さわら 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき佃煮	人参 小松菜	大根 キャベツ 干しいたけ	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 こしょう かつお節 みりん	814	32.7
18 (火)	ごはん 牛乳 いりどり ゆずポン酢サラダ みそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 白菜 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) つきこんにやく じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー	米油 サラダ油	しょうゆ みりん 酒 酢 ゆず果汁 かつお節	756	27.3
19 (水)	ソースカツ丼 牛乳 吉野汁	とんかつ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 長ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油	中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒	771	26.2
20 (木)	ベ이스ターズ青星寮カレー 牛乳 もやしのサラダ シークワーサータルト	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 コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 小麦粉 砂糖 シークワーサータルト	米油 バター サラダ油 ごま	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	918	28.2
21 (金)	ギニリンライス 牛乳 キャベツのサラダ	豚ひき肉 大豆ミート	牛乳	人参 赤パプリカ トマト缶	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 サラダ油	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう ローリエ 酢	767	32.5
24 (月)	麦ごはん 牛乳 あじのカレーたつた揚げ 切り干し大根のサラダ 豚汁	あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが 切り干し大根 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 カレー粉 酢 かつお節	806	33.2
25 (火)	ジャージャー丼 牛乳 塩ワントンスープ	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	長ねぎ もやし しょうが 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	ごま油	ポークスープ 甜面醬 酒 みりん 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう	797	36.6
26 (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 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 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 サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢 かつお節	807	32.6
27 (木)	かた焼きそば ブルーん発酵乳 わかめスープ	豚肉 うずら卵 鶏肉	ブルーん 発酵乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 もやし しょうが にんにく 長ねぎ	揚げめん 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油 ごま	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	782	32.8
28 (金)	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 塩ナムル ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 ビーフン	米油 ごま ごま油	ワイン コチジャン しょうゆ 一味唐辛子 トマトケチャップ 酒 みりん 酢 塩 ポークスープ こしょう	812	32.2

※ 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

20日(木) ベ이스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이스ターズの若手選手寮です。そこで提供されているメニューを横須賀市の給食用にアレンジしました。

27日(木) かた焼きそば

揚げめんは、1人分ずつ袋に入っています。食べる時に各自袋を開けてお皿に盛り、あんかけをかけ、一緒に食べます。

28日(金) ヤンニョムチキン

とり肉に衣を付けて油で揚げた後、コチジャンなどで作った甘辛いタレをからめた韓国料理です。

◎地場産物の使用予定

6月のきゅうりは神奈川産を使用する予定です。

13日(木) かぼちゃ入りクリームスープ:かぼちゃー 神奈川産

14日(金) 塩ホイコーロー:豚肉ー 神奈川産 いそナムル:きざみのりー 市内走水産
春雨スープ:きくらげー 市内林産

20日(木) ベ이스ターズ青星寮カレー:炒め玉ねぎー 神奈川産