



令和7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(木)です。残高不足にご注意ください。

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (火)	ごはん 牛乳 肉団子 からしあえ みそワントン	肉団子 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし キャベツ にんにく しょうが	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ウェーブワントン	米油 ごま油	しょうゆ みりん からし粉 チキンスープ 酒	765	29.7
2 (水)	夏野菜のカレー 牛乳 コールスローサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが なす 炒め玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 米粉	米油 サラダ油	ポークスープ カレー粉 塩 ウスターソース 酢 しょうゆ こしょう トマトケチャップ ローリエ	783	25.8
3 (木)	ツナそぼろごはん 牛乳 野菜スープ	ツナ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも		しょうゆ 酒 塩 チキンスープ みりん こしょう	763	28.2
4 (金)	黒パン プルーン発酵乳 メンチカツ ほうれん草のサラダ ポトフ	メンチカツ ウインナー	プルーン 発酵乳	ほうれん草 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ 大根	黒パン 砂糖 じゃがいも	米油 サラダ油 ごま	中濃ソース しょうゆ 酢 ポークスープ 塩 こしょう ローリエ	902	30.7
7 (月)	こぎつねおこわ 牛乳 とり肉とごぼうの煮つけ すまし汁 いよかんゼリー	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう しょうが 大根	米 もち米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 つきこんにゃく ピーマン いよかんゼリー	ごま	しょうゆ 塩 酒 かつお節	821	35.6
8 (火)	ごはん 牛乳 あじのこはく揚げ ごまあえ 豚汁	あじ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが もやし 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	しょうゆ 酒 かつお節	809	33.1
9 (水)	麦ごはん 牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 いそあえ 五目汁 ヨーグルト	生揚げ 豚ひき肉 鶏肉	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース もやし 大根 長ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) じゃがいも	米油	しょうゆ 酒 かつお節 塩 みりん	803	32.2
10 (木)	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー わかめサラダ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 緑豆春雨	米油 ごま油 サラダ油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子 ポークスープ 塩	807	31.8
11 (金)	とうもろこしごはん 牛乳 ポークチャップ もやしとズッキーニのナムル みそ汁 ブルーベリータルト	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	コーン にんにく 炒め玉ねぎ もやし ズッキーニ 長ねぎ	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) 米粉 ブルーベリータルト	ごま 米油 ごま油	塩 酒 トマトケチャップ ウスターソース ワイン しょうゆ かつお節	874	34.4

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



Aコース

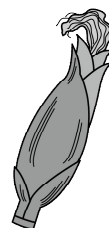
日/曜	献立名	体内での働きと材料の種類							調味料など	栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)		(g)	
14 (月)	とり肉のねぎ塩丼 牛乳 だんご汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし 長ねぎ 大根 にんにく	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 白玉もち	ごま油	塩 こしょう 酒 かつお節 しょうゆ みりん	787	34.3	
15 (火)	麦ごはん 牛乳 おろしポン酢ハンバーグ ペペロンチーノ ジュリエンスープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ にんにく キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 スパゲッティ	オリーブ油 米油	しょうゆ 酢 ゆず果汁 みりん チキンスープ 一味唐辛子 酒 塩 乾燥パセリ こしょう	775	27.9	
16 (水)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ	豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 一味唐辛子 チキンスープ 塩 こしょう	776	37.4	
17 (木)	麦ごはん 牛乳 ほっけフライ 野菜炒め みそ汁	ほっけフライ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも	米油	中濃ソース ポークスープ 塩 しょうゆ こしょう かつお節	756	26.2	
18 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根のサラダ 吉野汁	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	米油 サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子 かつお節 酒 塩	781	28.5	

※ 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

7日(月)こぎつねおこわ

しょうゆ等で甘辛く煮た油揚げが入ったおこわです。



11日(金)とうもろこしごはん、もやしとズッキーニのナムル

令和6年度かながわ学校給食夢コンテストの受賞作品です。

池上中学校の3年渡邊諒仁さんが考えた「夏の彩りご飯」という作品にある献立の2つを選んで提供します。

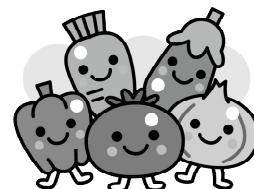
◎地場産物の使用予定

2日(水)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。

夏野菜のカレー: 豚肉、トマト、なす、かぼちゃー神奈川産

コールスローサラダ: きゅうりー神奈川産

9日(水)いそあえ: きざみのりー 市内走水産



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(給食費管理担当)