

令和5年10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：10月分は10月31日(火)です。残高不足にご注意ください。



横須賀市ホームページ

【給食費】

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			
2 (月)	麦ごはん 牛乳 ポークソテーおろしソース わかめサラダ 大豆のふわふわ汁 すだちゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 フレーク	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 すだちゼリー	サラダ油	塩 こしょう ワイン しょうゆ みりん 酒 かつお節	804	34.7
3 (火)	ふきよせごはん 牛乳 かじきのこはく揚げ ごま酢あえ みそ汁	油揚げ かじき みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しめじ 枝豆 しょうが もやし 玉ねぎ 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) さつまいも 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま	しょうゆ 塩 酒 酢 かつお節	825	35.5
4 (水)	麦ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのチリソース炒め ごまドレッシングサラダ コーンとたまごのスープ	鶏肉 生揚げ 豚肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり クリームコーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 サラダ油 ごま ごま油	チキンスープ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 豆板醤 しょうゆ 酢 ポークスープ こしょう	841	38.8
5 (木)	コッペパン プルーン発酵乳 ウインナーソテー ドライカレー きのこことベーコンのスープ	ウインナー 豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート ベーコン	プルーン 発酵乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ グリーンピース 炒め玉ねぎ エリンギ えのきたけ しめじ	コッペパン 米粉	米油	ポークスープ カレー粉 ウスターソース ナツメグ 塩 こしょう しょうゆ	764	34.6
6 (金)	ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ 塩だれキャベツ ABCスープ さつまいもと栗のタルト	チーズ入り ささみフライ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) マカロニ じゃがいも さつまいもと 栗のタルト	米油 ごま油 ごま	塩 こしょう 乾燥パセリ ポークスープ	878	31.2
10 (火)	麦ごはん 牛乳 あじのピリカラソース ゆずポン酢あえ 秋のみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	米油	しょうゆ 酒 豆板醤 酢 ゆず果汁 かつお節	751	32.6
11 (水)	中華丼 牛乳 塩ナムル ブルーベリータルト	豚肉 いか	牛乳	人参 小松菜	白菜 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ブルーベリータルト	米油 ごま油 ごま	ポークスープ 塩 しょうゆ オイスターソース 酢	771	31.7
12 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のマヨしょうゆ焼き フレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 白花豆	牛乳	人参 トマト缶	にんにく 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	卵ぬき マヨネーズ サラダ油 米油	しょうゆ ワイン 塩 酢 こしょう からし粉 ポークスープ トマトケチャップ	786	36.2
13 (金)	豚すき丼 牛乳 いももち汁	豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参	長ねぎ 白菜 大根 えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖 いももち	米油	しょうゆ 酒 かつお節 塩 みりん	803	38.4

※ 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

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・レシピ】



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)
16 (月)	麦ごはん 牛乳 とりたま煮 浅漬け せんべい汁	鶏肉 うずら卵	牛乳	人参	しょうが キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) つきこんにやく 砂糖 せんべい	ごま	しょうゆ 酒 塩 かつお節 みりん	779	38.7
17 (火)	そばろごはん 牛乳 中華スープ 日向夏ゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが 長ねぎ キャベツ しめじ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 日向夏ゼリー	米油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 チキンスープ 塩 こしょう	771	35.8
18 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き おひたし さつま汁	さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	しょうが にんにく 白菜 大根 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) こんにやく さといも	米油	しょうゆ 酒 かつお節	756	39.7
19 (木)	チキンピラフ 牛乳 ミートボール 白菜のクリームスープ	鶏肉 肉団子 ベーコン	牛乳	人参	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) 米粉 じゃがいも	米油 バター	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 ローリエ	797	30.5
20 (金)	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	ハンバーグ 白花豆 ハム ベーコン	牛乳	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	卵ぬき マヨネーズ	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう ポークスープ	790	29.2
23 (月)	ごはん 牛乳 生揚げのそばろ煮 いそあえ 沢煮わん	生揚げ 豚ひき肉 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 長ねぎ 白菜 干しいたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油	みりん しょうゆ 酒 かつお節 塩	806	38.2
24 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしのたつた揚げ 五目豆 どさんこ汁	いわし 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 切り昆布 わかめ	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 バター	しょうゆ 酒 かつお節	767	32.2
25 (水)	麦ごはん 牛乳 牛肉のみそ炒め 粉ふきいも 春雨スープ	牛肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも 緑豆春雨	酒 しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう チキンスープ	824	39.5	
26 (木)	わかめごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しょうが あえ けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	わかめ ごはんの素 牛乳	人参 小松菜	白菜 もやし しょうが ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 こんにやく さといも	米油 ごま油	塩 こしょう ワイン しょうゆ 昆布	794	34.9
27 (金)	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) じゃがいも 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 しょうゆ トマトケチャップ ローリエ こしょう 酢	849	31.4
30 (月)	白マーボー豆腐丼 牛乳 みそワントン りんごのタルト	豆腐 豚ひき肉 鶏肉 みそ	牛乳	にら 人参 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 片栗粉 ウェーブワントン りんごのタルト	米油 ごま油	ポークスープ 塩 豆板醤 チキンスープ しょうゆ 酒	881	38.3
31 (火)	ごはん 牛乳 かつおのフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁	かつお フライ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	干しいたけ 切り干し大根 白菜	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	米油	中濃ソース かつお節 しょうゆ	798	30.3

◎ 献立ひとくちメモ

30日(月) 白マーボー豆腐丼

濃縮スープと塩で味付けした、白いマーボー豆腐をごはんに乗せて食べます。

◎ 地場産物の使用予定

10月のきゅうりは神奈川県産です。

23日(月)から30日(月)までのキャベツは神奈川県産です。

13日(金)豚すき丼の豚肉は神奈川県産です。

23日(月)いそあえの のりは横須賀市内走水産です。

