

# 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。



## 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|           |  | 1群                           | 2群 | 3群          | 4群                                      | 5群   | 6群                         |   |                 |              |
| 2<br>(月)  | 麦ごはん 牛乳<br>とりたま煮 浅漬け<br>せんべい汁                | 鶏肉<br>うずら卵                   | 牛乳 | 人参          | しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり 大根<br>えのきたけ<br>長ねぎ | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>つきこんにやく<br>砂糖 せんべい       | ごま                         | しょうゆ 酒 塩<br>かつお節 みりん                                    | 779             | 38.7         |
| 3<br>(火)  | そばろごはん 牛乳<br>中華スープ<br>日向夏ゼリー                 | 豚ひき肉<br>大豆ミート<br>鶏肉          | 牛乳 | 人参<br>ほうれん草 | 玉ねぎ<br>切り干し大根<br>しょうが 長ねぎ<br>キャベツ しめじ   | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖<br>日向夏ゼリー             | 米油<br>ごま油                  | しょうゆ みりん<br>酒 チキンスープ<br>塩 こしょう                          | 771             | 35.8         |
| 4<br>(水)  | 麦ごはん 牛乳<br>さわらのつけ焼き<br>おひたし さつま汁             | さわら<br>みそ<br>鶏肉<br>油揚げ<br>豆腐 | 牛乳 | 小松菜<br>人参   | しょうが<br>にんにく 白菜<br>大根 長ねぎ               | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>こんにやく<br>さといも            | 米油                         | しょうゆ 酒<br>かつお節  | 756             | 39.7         |
| 5<br>(木)  | チキンピラフ 牛乳<br>ミートボール<br>白菜のクリームスープ            | 鶏肉<br>肉団子<br>ベーコン            | 牛乳 | 人参          | 玉ねぎ コーン<br>グリーンピース<br>白菜                | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>米粉<br>じゃがいも              | 米油<br>バター                  | 塩 チキンスープ<br>こしょう<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>ポークスープ<br>ローリエ | 797             | 30.5         |
| 6<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>てり焼きハンバーグ<br>ポテトサラダ 野菜スープ          | ハンバーグ<br>白花豆<br>ハム<br>ベーコン   | 牛乳 | 人参<br>小松菜   | コーン 玉ねぎ<br>キャベツ<br>干ししいたけ               | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも               | 卵ぬき<br>マヨネーズ               | しょうゆ みりん<br>酢 塩 こしょう<br>ポークスープ                          | 790             | 29.2         |
| 10<br>(火) | 中華丼 牛乳<br>塩ナムル<br>ブルーベリータルト                  | 豚肉<br>いか                     | 牛乳 | 人参<br>小松菜   | 白菜 長ねぎ<br>干ししいたけ<br>しょうが<br>にんにく もやし    | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉<br>ブルーベリータルト      | 米油<br>ごま油<br>ごま            | ポークスープ 塩<br>しょうゆ<br>オイスターソース<br>酢                       | 771             | 31.7         |
| 11<br>(水) | 麦ごはん 牛乳<br>あじのピリカラソース<br>ゆずポン酢あえ<br>秋のみそ汁    | あじ<br>油揚げ<br>みそ              | 牛乳 | ほうれん草<br>人参 | 長ねぎ しょうが<br>にんにく<br>キャベツ しめじ            | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>片栗粉 砂糖<br>さつまいも<br>こんにやく | 米油                         | しょうゆ 酒<br>豆板醤 酢<br>ゆず果汁<br>かつお節                         | 751             | 32.6         |
| 12<br>(木) | 豚すき丼 牛乳<br>いももち汁                             | 豚肉<br>凍り豆腐<br>鶏肉             | 牛乳 | 人参          | 長ねぎ 白菜<br>大根<br>えのきたけ                   | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>しらたき 砂糖<br>いももち          | 米油                         | しょうゆ 酒<br>かつお節 塩<br>みりん                                 | 803             | 38.4         |
| 13<br>(金) | ごはん 牛乳<br>とり肉のマヨしょうゆ焼き<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネ | 鶏肉<br>豚肉<br>白花豆              | 牛乳 | 人参<br>トマト缶  | にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ                | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖<br>じゃがいも                   | 卵ぬき<br>マヨネーズ<br>サラダ油<br>米油 | しょうゆ ワイン<br>塩 酢 こしょう<br>からし粉<br>ポークスープ<br>トマトケチャップ      | 786             | 36.2         |

※ 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<br>〒238-0032 横須賀市平作5-28-10<br>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 <b>検索</b> |
| 横須賀市<br>ホームページ<br>【献立・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)   |
| 16<br>(月) | 麦ごはん 牛乳<br>ポークソテーおろしソース<br>わかめサラダ<br>大豆のふわふわ汁<br>すだちゼリー  | 豚肉<br>鶏肉<br>大豆<br>フレーク                  | 牛乳<br>わかめ          | 人参<br>ほうれん草     | 大根 キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ                               | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉<br>すだちゼリー            | サラダ油                    | 塩 こしょう<br>ワイン しょうゆ<br>みりん 酒<br>かつお節                           | 804    | 34.7  |
| 17<br>(火) | ふきよせごはん 牛乳<br>かじきのこはく揚げ<br>ごま酢あえ みそ汁                     | 油揚げ<br>かじき<br>みそ                        | 牛乳<br>わかめ          | 人参<br>小松菜       | しめじ 枝豆<br>しょうが もやし<br>玉ねぎ 白菜                      | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>さつまいも<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも    | 米油<br>ごま                | しょうゆ 塩 酒<br>酢 かつお節  | 825    | 35.5  |
| 18<br>(水) | 麦ごはん 牛乳<br>とり肉と生揚げのチリソース炒め<br>ごまドレッシングサラダ<br>コーンとたまごのスープ | 鶏肉<br>生揚げ<br>豚肉<br>卵                    | 牛乳                 | 人参<br>ほうれん草     | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>クリームコーン       | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉                      | 米油<br>サラダ油<br>ごま<br>ごま油 | チキンスープ<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース 塩<br>豆板醤 しょうゆ 酢<br>ポークスープ<br>こしょう | 841    | 38.8  |
| 19<br>(木) | コッペパン プルーン発酵乳<br>ウインナーソテー<br>ドライカレー<br>きのこことベーコンのスープ     | ウインナー<br>豚ひき肉<br>とりレバー<br>大豆ミート<br>ベーコン | プルーン<br>発酵乳        | 人参<br>ほうれん草     | 玉ねぎ キャベツ<br>グリーンピース<br>炒め玉ねぎ<br>エリンギ<br>えのきたけ しめじ | コッペパン<br>米粉   | 米油                      | ポークスープ<br>カレー粉<br>ウスターソース<br>ナツメグ 塩<br>こしょう しょうゆ              | 764    | 34.6  |
| 20<br>(金) | ごはん 牛乳<br>チーズ入りささみフライ<br>塩だれキャベツ ABCスープ<br>さつまいもと栗のタルト   | チーズ入り<br>ささみフライ<br>豚肉                   | 牛乳                 | 小松菜<br>人参       | キャベツ<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>コーン                        | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>さつまいもと<br>栗のタルト | 米油<br>ごま油<br>ごま         | 塩 こしょう<br>乾燥パセリ<br>ポークスープ                                     | 878    | 31.2  |
| 23<br>(月) | 麦ごはん 牛乳<br>いわしのたつた揚げ<br>五目豆 どさんこ汁                        | いわし<br>大豆<br>さつま揚げ<br>豚肉<br>みそ          | 牛乳<br>切り昆布<br>わかめ  | 人参<br>小松菜       | しょうが 玉ねぎ<br>にんにく もやし<br>コーン                       | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>片栗粉 砂糖<br>こんにやく<br>じゃがいも    | 米油<br>バター               | しょうゆ 酒<br>かつお節  | 767    | 32.2  |
| 24<br>(火) | ごはん 牛乳<br>生揚げのそぼろ煮<br>いそあえ 沢煮わん                          | 生揚げ<br>豚ひき肉<br>豚肉                       | 牛乳<br>のり           | ほうれん草<br>人参     | キャベツ 大根<br>長ねぎ 白菜<br>干しいたけ                        | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉                           | 米油                      | みりん しょうゆ<br>酒 かつお節<br>塩                                       | 806    | 38.2  |
| 25<br>(水) | わかめごはん 牛乳<br>とり肉のから揚げ<br>しょうがあえ けんちん汁                    | 鶏肉<br>油揚げ<br>豆腐                         | わかめ<br>ごはんの素<br>牛乳 | 人参<br>小松菜       | 白菜 もやし<br>しょうが ごぼう<br>大根<br>干しいたけ<br>長ねぎ          | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>片栗粉<br>こんにやく<br>さといも        | 米油<br>ごま油               | 塩 こしょう<br>ワイン しょうゆ<br>昆布                                      | 794    | 34.9  |
| 26<br>(木) | 麦ごはん 牛乳<br>牛肉のみそ炒め<br>粉ふきいも 春雨スープ                        | 牛肉<br>みそ<br>鶏肉                          | 牛乳                 | 人参              | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく<br>長ねぎ<br>キャベツ                   | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも<br>緑豆春雨     |                         | 酒 しょうゆ<br>豆板醤 塩 こしょう<br>チキンスープ                                | 824    | 39.5  |
| 27<br>(金) | カレーライス 牛乳<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト                          | 豚肉                                      | 牛乳<br>ヨーグルト        | 人参              | 玉ねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>炒め玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり      | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>強化米(鉄)<br>じゃがいも<br>米粉       | 米油<br>サラダ油              | ポークスープ カレー粉<br>塩 ウスターソース<br>しょうゆ<br>トマトケチャップ<br>ローリエ こしょう 酢   | 849    | 31.4  |
| 30<br>(月) | ごはん 牛乳<br>かつおのフライ<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁                    | かつお<br>フライ<br>豚肉<br>油揚げ<br>みそ           | 牛乳<br>わかめ          | 人参              | 干しいたけ<br>切り干し大根<br>白菜                             | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖<br>じゃがいも                      | 米油                      | 中濃ソース<br>かつお節 しょうゆ  | 798    | 30.3  |
| 31<br>(火) | 白マーボー豆腐丼 牛乳<br>みそワンタン<br>りんごのタルト                         | 豆腐<br>豚ひき肉<br>鶏肉<br>みそ                  | 牛乳                 | にら<br>人参<br>小松菜 | にんにく<br>しょうが 長ねぎ<br>もやし キャベツ                      | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>片栗粉<br>ウェーブワンタン<br>りんごのタルト  | 米油<br>ごま油               | ポークスープ 塩<br>豆板醤<br>チキンスープ<br>しょうゆ 酒                           | 881    | 38.3  |

### ◎ 献立ひとくちメモ

31日(火) 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。

24日(火)から31日(火)までのキャベツは神奈川県産です。

12日(木)豚すき丼の豚肉は神奈川県産です。

24日(火)いそあえの のりは横須賀市内走水産です。

