

# 令和5年11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：11月分は11月30日(木)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  | たんぱく質 |
|           |   | 1群                                  | 2群        | 3群           | 4群  | 5群  | 6群                   |   | (kcal) | (g)   |
| 1<br>(水)  | 麦ごはん 牛乳<br>ハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>ジュリエンスープ        | ハンバーグ<br>白花豆<br>ベーコン<br>鶏肉          | 牛乳        | 人参<br>小松菜    | 玉ねぎ<br>キャベツ                                     | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>米粉<br>じゃがいも                 | 米油                   | トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>塩 こしょう<br>チキンスープ<br>しょうゆ                             | 775    | 29.9  |
| 2<br>(木)  | 麦ごはん 牛乳<br>豚肉のみそ炒め<br>からしあえ 吉野汁                 | 豚肉<br>みそ<br>鶏肉                      | 牛乳        | 人参           | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく<br>キャベツ もやし<br>大根 長ねぎ<br>えのきたけ | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉                      | 米油                   | しょうゆ 酒<br>豆板醤<br>からし粉<br>かつお節 塩   | 760    | 38.6  |
| 6<br>(月)  | 中華丼 牛乳<br>ワンタンスープ<br>りんごゼリー                     | 豚肉 いか<br>うずら卵<br>鶏肉                 | 牛乳        | 人参<br>小松菜    | 白菜 長ねぎ<br>干しいたけ<br>しょうが<br>にんにく<br>玉ねぎ          | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉<br>ウェーブワンタ<br>りんごゼリー | 米油                   | 塩 しょうゆ<br>オイスターソース<br>ポークスープ<br>チキンスープ<br>こしょう                            | 797    | 36.5  |
| 7<br>(火)  | 黒パン 牛乳<br>バーベキューチキン<br>大根サラダ<br>肉団子と春雨のスープ      | 鶏肉<br>肉団子                           | 牛乳        | 人参<br>ほうれん草  | にんにく 大根<br>きゅうり 玉ねぎ<br>キャベツ                     | 黒パン<br>砂糖<br>緑豆春雨                                       | サラダ油                 | 塩 カレー粉<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース 酒<br>しょうゆ 酢<br>ポークスープ                       | 761    | 40.6  |
| 8<br>(水)  | ひじきごはん 牛乳<br>かじきのたつた揚げ<br>ゆずポン酢あえ<br>大豆のふわふわ汁   | 鶏肉<br>油揚げ<br>かじき 豚肉<br>豆腐<br>大豆フレーク | ひじき<br>牛乳 | 人参<br>ほうれん草  | しょうが<br>キャベツ<br>切り干し大根<br>玉ねぎ<br>えのきたけ          | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉                      | 米油                   | しょうゆ<br>塩 酒<br>酢 ゆず果汁<br>かつお節   | 864    | 43.3  |
| 9<br>(木)  | 麦ごはん 牛乳<br>とり肉のチリソース炒め<br>ナムル<br>たまごとわかめのスープ    | 鶏肉<br>豚肉<br>卵                       | 牛乳<br>わかめ | ほうれん草<br>人参  | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく もやし<br>長ねぎ                     | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉<br>トック               | 米油<br>ごま油<br>ごま      | トマトケチャップ<br>中濃ソース 塩<br>豆板醤 しょうゆ<br>ポークスープ                                 | 838    | 41.1  |
| 10<br>(金) | ハヤシライス 牛乳<br>ごまドレッシングサラダ<br>いよかんゼリー             | 豚肉                                  | 牛乳        | 人参           | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ                          | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>じゃがいも 砂糖<br>米粉<br>いよかんゼリー   | 米油<br>サラダ油<br>ごま ごま油 | ポークスープ<br>トマトケチャップ<br>デミグラスソース<br>中濃ソース 塩 こしょう<br>ナツメグ ワイン<br>ローリエ しょうゆ 酢 | 830    | 29.5  |
| 13<br>(月) | 麦ごはん 牛乳<br>とり肉のおろしポン酢がけ<br>わかめサラダ みそ汁<br>味付けおかか | 鶏肉<br>みそ<br>味付けおかか                  | 牛乳<br>わかめ | 人参<br>小松菜    | 大根<br>キャベツ                                      | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>片栗粉 砂糖<br>じゃがいも             | 米油<br>サラダ油           | 酒 しょうゆ<br>酢 ゆず果汁<br>みりん<br>かつお節   | 780    | 33    |
| 14<br>(火) | チャーハン 牛乳<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>フォースープ<br>ぶどうゼリー      | 卵 ハム<br>肉団子<br>鶏肉                   | 牛乳        | 人参<br>小松菜    | 長ねぎ しょうが<br>キャベツ もやし                            | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉<br>クイックイオ<br>ぶどうゼリー  | 米油                   | オイスターソース<br>しょうゆ<br>ポークスープ<br>塩 こしょう 酢<br>チキンスープ                          | 805    | 35.1  |
| 15<br>(水) | 麦ごはん 牛乳<br>ホイコーロー 塩ナムル<br>中華スープ                 | 豚肉<br>鶏肉                            | 牛乳        | 小松菜<br>人参 なら | キャベツ<br>長ねぎ<br>にんにく<br>しょうが もやし<br>玉ねぎ きくらげ     | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉            | ごま油<br>ごま            | 豆板醤 酒<br>ポークスープ<br>しょうゆ こしょう<br>甜面醤 塩<br>酢 チキンスープ                         | 774    | 39.8  |
| 16<br>(木) | ごはん 牛乳<br>肉じゃが ごまあえ<br>みそ汁                      | 豚肉<br>油揚げ<br>みそ                     | 牛乳<br>わかめ | 人参<br>小松菜    | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ もやし<br>えのきたけ             | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>じゃがいも<br>砂糖                      | 米油<br>ごま             | しょうゆ<br>みりん<br>かつお節   | 778    | 32.2  |
| 17<br>(金) | ごはん 牛乳<br>揚げさわらのごまみそがけ<br>しょうががえ のっぺい汁          | さわら<br>みそ<br>鶏肉 ちくわ                 | 牛乳        | 人参<br>小松菜    | 白菜 もやし<br>切り干し大根<br>しょうが 大根                     | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>片栗粉 砂糖<br>こんにやく<br>さといも          | 米油<br>ごま             | 酒<br>しょうゆ<br>かつお節<br>塩  | 836    | 39.9  |

## 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)   |
| 20<br>(月) | ごはん 牛乳<br>とり肉と生揚げの炒め煮<br>おひたし 沢煮わん<br>味のり         | 鶏肉<br>生揚げ<br>みそ 豚肉              | 牛乳<br>味のり                 | 人参<br>小松菜  | 干しいたけ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ もやし<br>大根 長ねぎ<br>白菜  | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>砂糖 片栗粉                  | ごま油                    | しょうゆ 酒<br>一味唐辛子<br>かつお節 塩<br>みりん                    | 765    | 38.5  |
| 21<br>(火) | 麦ごはん 牛乳<br>あじフライ 浅漬け<br>豚汁                        | あじフライ<br>豚肉<br>油揚げ<br>豆腐 みそ     | 牛乳<br>切り昆布                | 人参         | 白菜 きゅうり<br>大根 ごぼう<br>長ねぎ                        | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>じゃがいも              | 米油<br>ごま               | 中濃ソース<br>塩<br>かつお節                                  | 821    | 32    |
| 22<br>(水) | キーマカレー 牛乳<br>もやしのサラダ                              | 豚ひき肉<br>とりレバー<br>大豆ミート          | 牛乳                        | 人参<br>トマト缶 | 玉ねぎ キャベツ<br>グリーンピース<br>炒め玉ねぎ<br>もやし きゅうり<br>コーン | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>じゃがいも<br>米粉 砂糖     | 米油<br>サラダ油             | ポークスープ<br>カレー粉<br>ウスターソース 塩<br>ワイン ナツメグ<br>しょうゆ 酢   | 816    | 35.4  |
| 24<br>(金) | 麦ごはん 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>いそあえ すまし汁<br>ももゼリー        | 豚肉 鶏肉<br>糸かまぼこ<br>豆腐            | 牛乳<br>のり                  | 小松菜<br>人参  | しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>大根                       | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>強化米(鉄)<br>ももゼリー    |                        | しょうゆ 酒<br>かつお節<br>昆布 塩                              | 768    | 35.6  |
| 27<br>(月) | 牛すき丼 牛乳<br>切り干し大根のサラダ<br>りんごのタルト                  | 牛肉<br>凍り豆腐                      | 牛乳                        | 人参<br>小松菜  | 長ねぎ 白菜<br>切り干し大根<br>もやし                         | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>しらたき 砂糖<br>りんごのタルト | サラダ油<br>ごま油            | 酒 しょうゆ<br>酢<br>一味唐辛子                                | 863    | 35.4  |
| 28<br>(火) | みそそばろごはん<br>牛乳<br>白菜スープ                           | 豚ひき肉<br>大豆ミート<br>とりレバー<br>みそ 鶏肉 | 牛乳                        | 人参<br>小松菜  | 干しいたけ<br>しょうが<br>グリーンピース<br>玉ねぎ 白菜              | 米 麦<br>強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>強化米(鉄)<br>砂糖       | 米油                     | 酒 みりん<br>しょうゆ<br>チキンスープ 塩<br>こしょう                   | 765    | 40.8  |
| 29<br>(水) | ソフトフランス プルーン発酵乳<br>とり肉のから揚げ<br>菜の花サラダ<br>いくらでもスープ | 鶏肉<br>豚肉                        | プルーン<br>発酵乳<br>牛乳<br>脱脂粉乳 | 小松菜<br>人参  | にんにく<br>しょうが<br>キャベツ コーン<br>玉ねぎ                 | ソフトフランス<br>片栗粉<br>じゃがいも                        | 米油<br>ごま油<br>バター       | しょうゆ 塩<br>酒 酢<br>ポークスープ<br>こしょう                     | 866    | 41.6  |
| 30<br>(木) | ごはん 牛乳<br>さけのマヨネーズ焼き<br>フレンチサラダ ミネストローネ<br>ヨーグルト  | さけ<br>豚肉<br>白花豆                 | 牛乳<br>ヨーグルト               | 人参<br>トマト缶 | キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ<br>にんにく                        | 米 強化米(Ca)<br>強化米(鉄)<br>強化米(鉄)<br>砂糖<br>じゃがいも   | 卵めきマヨネーズ<br>サラダ油<br>米油 | 塩 こしょう<br>ワイン 乾燥パセリ<br>酢 からし粉<br>ポークスープ<br>トマトケチャップ | 808    | 39.6  |

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



いい日本食の日  
11月24日は  
「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産として登録された「和食」の文化の保護、継承に取り組む和食文化国民会議は、11月24日を「いい日本食の日」とし、毎年、子どもたちに和食文化に触れる機会を提供する「だして味わう和食の日」という企画を行っています。横須賀市の中学校でも、24日に、「麦ごはん・豚肉のしょうが焼き・いそあえ・すまし汁」の和食献立を提供します。

当日は「和食の日」のチラシを配りますので、ご家庭でも和食の良さについてお話してみてください。

### ◎ 献立ひとくちメモ

29日(水) いくらでもスープ

12月2日は鴨居にアトリエを構えていた画家・谷内六郎(1921-1981)の誕生日です。「いくらでもスープ」は、谷内が家族のためによく作っていた得意料理。おいしくていくらでも食べられると、家族が名付けました。肉と野菜をバターでいためて、牛乳で煮込んだスープです。

※横須賀美術館の谷内六郎館で作品を見ることができます。

### ◎ 地場産物の使用予定

11月のキャベツは市内産、大根、長ねぎ、きゅうりは神奈川産です。

15日(水)ホイコーロー:豚肉-神奈川産、中華スープ:きくらげ-市内林産

24日(金)いそあえ:のり-市内走水産



横須賀美術館  
ホームページ



©Michiko Taniuchi

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】

