

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】

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

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

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

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



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「だしで味わう和食の日」という企画を行っています。横須賀市の中学校でも、21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

28日(火) 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。

8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

21日(火)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

学校給食の
献立、レシピは
こちら ⇒

