

令和5年12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：12月分は1月4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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め わかめサラダ みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	もやし 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも	ごま油 サラダ油	塩 こしょう 酒 しょうゆ かつお節	776	37.2
4 (月)	麦ごはん 牛乳 チャップスイ たんたんワントンスープ みかん	豚肉 いか 鶏ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長ねぎ 干しいたけ もやし にんにく しょうが みかん	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 ウエーブワントン	米油 ごま ごま油	ポークスープ 塩 こしょう チキンスープ しょうゆ みりん 豆板醤	790	38.3
5 (火)	麦ごはん 牛乳 あじの香味漬け ひじきと大豆の煮物 五目汁 味のり	あじ 大豆 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき 味のり	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 つきこんにやく	米油	しょうゆ 酢 一味唐辛子 かつお節 塩 みりん	818	41.5
6 (水)	トマトピラフクリームソースがけ 牛乳 コールスローサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 米粉	米油 バター サラダ油	トマトケチャップ パプリカ粉 ポークスープ 中濃ソース 塩 こしょう チキンスープ 酢	757	30.5
7 (木)	麦ごはん 牛乳 ほっけフライ 野菜炒め 塩ちゃんこ汁	ほっけフライ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 白菜 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉	米油	中濃ソース ポークスープ しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ かつお節 酒	754	33.1
8 (金)	ごはん 牛乳 おろしポン酢ハンバーグ 塩だれキャベツ ABCカレースープ ぶどうゼリー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	大根 キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも ぶどうゼリー	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 ゆず果汁 みりん 酒 塩 こしょう チキンスープ カレー粉 乾燥パセリ	813	32
11 (月)	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 おひたし みそ汁	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	もやし 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	しょうゆ 酒 かつお節	769	29.1
12 (火)	ビーフカレー 牛乳 キャベツのガーリックソテー 日向夏ゼリー	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉 片栗粉 日向夏ゼリー	米油 オリーブ油	ポークスープ カレー粉 塩 ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ ワイン ローリエ こしょう	873	31.6
13 (水)	コッペパン プルーン発酵乳 チキンソテー ペペロンチーノ ポトフ	鶏肉 ウインナー	プルーン 発酵乳	人参	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ	コッペパン スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 米油	塩 こしょう ナツメグ ワイン 一味唐辛子 乾燥パセリ ポークスープ ローリエ	819	38.6
14 (木)	ジャージャー丼 牛乳 わかめスープ もものタルト	豚ひき肉 大豆ミート とりレバー みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	長ねぎ もやし しょうが 干しいたけ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 もものタルト	米油 ごま油	ポークスープ 甜面醬 酒 みりん 豆板醤 チキンスープ 塩 しょうゆ	863	39.2
15 (金)	麦ごはん 牛乳 さけの甘みそだれ 浅漬け いももち汁 味付けおかか	さけ みそ 鶏肉 油揚げ 味付けおかか	牛乳	人参 小松菜	にんにく 白菜 大根 きゅうり 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 米粉 いももち	ごま油 ごま	酒 しょうゆ 塩 かつお節 みりん	773	42.4

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)
18 (月)	中華おこわ 牛乳 とり肉のから揚げ 塩ナムル 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ しょうが 干しいたけ グリーンピース もやし 玉ねぎ	米 もち米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 米油 ごま	しょうゆ ポークスープ 塩 酒 しょう ワイン 酢	811	36.8
19 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 いそあえ かきたま汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参	大根 キャベツ 長ねぎ きくらげ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 黒糖 砂糖 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩	750	39.8
20 (水)	豚肉と生揚げのキムチ丼 牛乳 野菜スープ	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にら 人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 白菜キムチ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 しょう チキンスープ	802	40.9
21 (木)	ごはん 牛乳 さわらのかば焼き ゆずポン酢あえ かぼちゃ入り豚汁 りんごゼリー	さわら 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ	キャベツ もやし 切り干し大根 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 こんにやく りんごゼリー	米油	しょうゆ 酢 ゆず果汁 かつお節	848	37.6
22 (金)	ギニリンライス 牛乳 キャベツのサラダ ヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	人参 赤パプリカ トマト缶	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 サラダ油	トマトピューレ しょうゆ オイスターソース 塩 しょう ローリエ 酢	798	35.2

※ 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

19日(火) かながわ産品学校給食デー

市内産の のり、大根、キャベツ、神奈川産の米、豚肉、長ねぎ、きくらげを使用します。

21日(木) かぼちゃ入り豚汁

22日の冬至にちなみ、かぼちゃが入った豚汁です。



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。
夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、
長寿の願いを込めて食べられます。

22日(金) ギニリンライス

フィリピン料理です。ギニリンは、豚ひき肉とトマトの炒め物です。じゃがいも、にんじんなども
入っています。ごはんにかけて食べます。

◎地場産物の使用予定

19日のかながわ産品学校給食デーのほか、12月のキャベツは市内産、
大根、長ねぎ、白菜、きゅうり、かぼちゃは神奈川産を使用する予定です。



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
【献立表・レシピ】

