

# 令和6年1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：1月分は1月31日(水)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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9 (火)	中華おこわ 牛乳 煮豚 いろどりスープ りんごゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しょうが 干しいたけ グリーンピース にんにく キャベツ コーン	米 もち米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 りんごゼリー	ごま油	しょうゆ チキンスープ 塩 酒 みりん ポークスープ	780	39.7
10 (水)	菜めし 牛乳 いりどり 紅白なます 大豆のふわふわ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆フレーク	牛乳	乾燥大根葉 人参 小松菜	干しいたけ 大根 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) こんにやく じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	しょうゆ みりん 酢 塩 ゆず果汁 かつお節	772	37.1
11 (木)	麦ごはん 牛乳 かじきのこはく揚げ はりはり漬け 白玉雑煮	かじき みそ 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳 切り昆布	人参 小松菜	しょうが 切り干し大根 きゅうり 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	しょうゆ 酒 酢 かつお節 塩	838	37.3
12 (金)	ソフトフランス プルーン発酵乳 にんにくじょうゆハンバーグ もやしのサラダ ポルシチ	ハンバーグ 牛肉	プルーン 発酵乳 生クリーム	人参	にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 ビーツ キャベツ	ソフトフランス 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	しょうゆ みりん 酢 ポークスープ トマトピューレ トマトケチャップ ワイン 塩 こしょう ローリエ	810	36.8
15 (月)	ツナそぼろごはん 牛乳 沢煮わん みかん	ツナ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 長ねぎ 白菜 干しいたけ みかん	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖		しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩	795	33.3
16 (火)	ごはん 牛乳 チキンソテー スタンポット ダンプリングシチュー	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも いももち 砂糖 米粉	米油	塩 こしょう ナツメグ ワイン ポークスープ トマトケチャップ 中濃ソース ローリエ	859	38.9
17 (水)	ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ビーフン	米油	しょうゆ オイスターソース 酒 みりん 豆板醤 塩 こしょう 乾燥パプリカ チキンスープ	764	38.6
18 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮つけ ごまあえ 吉野汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	ごぼう しょうが キャベツ もやし 大根 えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) こんにやく 砂糖 片栗粉	ごま	しょうゆ 酒 かつお節 塩	790	39.7
19 (金)	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き からしあえ みそ汁 豆乳プリンタルト	いわし 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜 もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも 豆乳プリンタルト	米油	しょうゆ からし粉 かつお節	796	26.6

※ 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  
【献立表・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)
22 (月)	黒パン 牛乳 豚肉のウスターソース炒め フレンチサラダ コーンチャウダー	豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり クリームコーン	黒パン 砂糖 米粉 じゃがいも	米油 サラダ油 バター	ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ 塩 酢 こしょう からし粉 ポークスープ ローリエ	847	42.6
23 (火)	ごはん 牛乳 焼きさけ 浅漬け 豚汁 手巻きのり	さけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油 ごま	塩 酒 かつお節	762	43.5
24 (水)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー いそナムル 大根入り中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 のり ヨーグルト	小松菜 人参	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし 大根 きくらげ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	ごま油	ポークスープ 甜面醬 豆板醬 しょうゆ 酒 こしょう 塩 チキンスープ	814	39.8
25 (木)	カツ丼 牛乳 みそ汁	とんかつ 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油	しょうゆ みりん 酒 かつお節	862	28.8
26 (金)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ 豆乳いちごだいふく	鶏肉	牛乳 わかめ	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) 砂糖 片栗粉 豆乳いちご だいふく	米油 サラダ油	チキンスープ 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	845	29.3
29 (月)	麦ごはん 牛乳 とり肉のチリソース炒め 粉ふきいも たまごスープ	鶏肉 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	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 豆板醬 こしょう ポークスープ しょうゆ	805	38.7
30 (火)	ごはん 牛乳 さわらのおろしポン酢がけ おひたし 五目汁 ももゼリー	さわら 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	大根 白菜 キャベツ えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ももゼリー		しょうゆ 酢 ゆず果汁 みりん 酒 かつお節 塩	770	39.9
31 (水)	ごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 中華風おひたし 春雨スープ	生揚げ 豚ひき肉 みそ 鶏肉	牛乳	にら ほうれん草 人参	長ねぎ しょうが キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	米油 ごま油	ポークスープ しょうゆ 酢 からし粉 チキンスープ 塩	825	37.3

### ◎ 献立ひとくちメモ

10日(水)菜めし いりどり 紅白なます 11日(木)はりはり漬け 白玉雑煮  
2日間、お正月にちなんだ料理です。



16日(火)ダンプリングシチュー

「ダンプリング」とは、洋風のすいとんのことです。じゃがいもから作ったお団子を、シチューに加えました。

### ◎ 全国学校給食週間(1月24日～30日)

戦後の学校給食の再開を記念し、昭和25年から開始された取り組みです。学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、横須賀市でも1月22日(月)から26日(金)までの一週間、テーマを設けた献立を実施します。期間中の給食を通じて、給食の歴史や地場産物などに関心を持ってもらえたらと考えています。

22日(月) フレンチサラダとコーンチャウダーは、横須賀市の小学校給食で昔から提供されている料理です。

23日(火) 日本で最初の給食(おにぎり、焼きさけ、漬物)にちなんだ献立です。

24日(水) かながわ産品学校給食デー

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

25日(木) 中学校3年生の高校入試応援献立として、カツ丼を提供します。

26日(金) カレーの街よこすかの一環として、小学校、特別支援学校とともに、全校一斉カレーの日を実施します。

### ◎ 地場産物の使用予定

1月のキャベツ、大根は市内産、長ねぎは神奈川県産です。

10日(水)菜めし:乾燥大根葉 - 神奈川県産

12日(金)ボルシチ:ビーツ - 神奈川県産

