

令和6年3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：3月分は4月1日(月)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)	五目ずし 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし すまし汁 ももゼリー	油揚げ 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	かんぴょう 干しいたけ 白菜 もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ももゼリー	米油	酢 しょうゆ 塩 こしょう ワイン かつお節 昆布 酒	785	33.9
4 (月)	チーズパン プルーン発酵乳 チキンカチャトーラ コールスローサラダ 野菜スープ	鶏肉 ウインナー	プルーン 発酵乳	トマト缶 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく エリンギ マッシュルーム 炒め玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	チーズパン 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	トマトピューレ チキンスープ 塩 こしょう ワイン 乾燥パセリ 酢 ポークスープ しょうゆ	829	43.4
5 (火)	麦ごはん 牛乳 あじのたれカツ いそあえ 豚汁	あじフライ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	米油	しょうゆ 酒 みりん かつお節	822	31.8
6 (水)	焼肉丼 牛乳 わかめスープ りんごのタルト	牛肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にら 人参	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 りんごのタルト	ごま油 ごま	ワイン しょうゆ チキンスープ 塩	865	38
7 (木)	ごはん 牛乳 焼きさけ 五目豆 いももち汁 味付けおかか	さけ 大豆 豚肉 鶏肉 味付けおかか	牛乳 切り昆布	人参 小松菜	大根 白菜 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) こんにゃく 砂糖 いももち	米油	塩 酒 しょうゆ かつお節 みりん	753	42.6
8 (金)	キーマカレー 牛乳 カラフルピクルス ぶどうゼリー	豚ひき肉 とりレバー	牛乳	人参 トマト缶 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ キャベツ グリーンピース 炒め玉ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉 砂糖 ぶどうゼリー	米油 オリーブ油	ターメリック 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 酢	853	33.2
11 (月)	ごはん 牛乳 しいらのおろしポン酢がけ ポテトサラダ 塩ちゃんこ汁	しいら ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 コーン 白菜 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 酢 ゆず果汁 みりん 酒 塩 しょうゆ チキンスープ かつお節	763	39.8
13 (水)	ルーローハン 牛乳 みそワナン ヨーグルト	豚肉 うずら卵 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	しょうが キャベツ もやし にんにく	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 黒糖 砂糖 ウエーブワナン	米油 ごま油	しょうゆ 酢 オイスターソース 酒 チキンスープ	898	43.5
14 (木)	麦ごはん 牛乳 かつおのフライ 塩ナムル 吉野汁 味のり	かつおフライ 鶏肉 豆腐	牛乳 味のり	小松菜 人参	もやし 大根 長ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉	米油 ごま油 ごま	中濃ソース 酢 塩 かつお節 しょうゆ 酒	761	31
15 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 菜の花サラダ 日向夏ゼリー	豚ひき肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 炒め玉ねぎ キャベツ コーン	スパゲッティ 砂糖 米粉 日向夏ゼリー	米油 オリーブ油 ごま油	ポークスープ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 しょうゆ ナツメグ ローリエ しょうゆ 酢	769	37.6

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】



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)	麦ごはん 牛乳 さわらのカレー揚げ わかめサラダ かきたま春雨スープ	さわら 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 緑豆春雨	米油 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん カレー粉 ポークスープ 塩	802	34.1
19 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根のサラダ みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース 切り干し大根 もやし キャベツ 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子 かつお節	780	32.2
21 (木)	麦ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ 炒めビーフン 中華スープ	ハンバーグ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ しめじ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ビーフン	米油 ごま油	しょうゆ みりん ポークスープ 塩 ごしょう チキンスープ	762	32.6
22 (金)	ツナそぼろごはん 牛乳 沢煮わん フルーツ白玉	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 みかん缶 りんご缶 パインアップル缶	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 白玉もち	しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩 かんづめの汁	899	34.2	

※ 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

4日(月) チキンカチャトーラ

とり肉とトマトなどの野菜を使った素材のうまみを楽しむイタリアの煮込み料理です。

8日(金) カラフルピクルス

大根、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカの5種類の千切り野菜を甘酢で和えたものです。彩り豊かな一品です。

18日(月) さわらのカレー揚げ

揚げたさわらに、和風のカレーあんかけをかけた一品です。

◎地場産物の使用予定

3月のキャベツは横須賀産、大根、長ねぎ、きゅうりは神奈川県産を使用する予定です。

5日(火)いそあえ:きざみのり — 市内走水産

13日(水)ルーローハン:豚肉 — 神奈川県産



1年間、ありがとうございました

成長期の中学生は、成人と比べエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素を多くとる必要があります。給食の献立は主食・主菜・副菜を組み合わせ、中学生に必要な栄養がとれるように考えています。好き嫌いせずにしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

