

令和6年4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。

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)
12 (金)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 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) 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 塩 ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ ローリエ 酢 こしょう からし粉	785	25.5
15 (月)	麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ いそあえ みそ汁 味付けおかか	鶏肉 みそ 味付けおかか	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも	米油	しょうゆ 塩 酒 かつお節	776	30.9
16 (火)	ツナそぼろごはん 牛乳 ワンタンスープ	ツナ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ウエーブワンタン		しょうゆ 酒 みりん ポークスープ 塩 こしょう	779	28.8
17 (水)	わかめごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮つけ ごまあえ 大豆のふわふわ汁	豚肉 鶏肉 大豆フレーク	わかめ ごはんの素 牛乳	小松菜 人参	ごぼう しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) つきこんにやく 砂糖 片栗粉	ごま	しょうゆ 酒 かつお節 塩	779	35.3
18 (木)	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 ナムル 中華スープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ しめじ きくらげ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	しょうゆ 酒 ポークスープ 塩	784	24
19 (金)	麦ごはん 牛乳 かじきのみそ煮 ごま入りおひたし 豚汁	かじき みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	しょうゆ 酒 かつお節	783	35.5
22 (月)	黒パン 牛乳 バジルチキン ジャーマンポテト 野菜スープ	鶏肉 白花豆 ベーコン 豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ	黒パン じゃがいも	オリーブ油 米油	塩 こしょう 乾燥バジル 乾燥パセリ ワイン しょうゆ ポークスープ	770	38.2
23 (火)	マーボー豆腐丼 牛乳 フォースープ	豆腐 豚ひき肉 とりレバー みそ 鶏肉	牛乳	人参	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 クイックイオ	米油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう 酢	769	32.1
24 (水)	ごはん 牛乳 あじのかば焼き 浅漬け 沢煮わん さつまいもと栗のタルト	あじ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ 白菜 干しいたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 さつまいもと 栗のタルト	米油 ごま	しょうゆ 塩 かつお節 みりん	834	30.8
25 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め ゆずポン酢サラダ 吉野汁 ヨーグルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 切り干し大根 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 こんにやく	米油 サラダ油	しょうゆ 酒 豆板醤 酢 ゆず果汁 かつお節 塩	846	35.6
26 (金)	麦ごはん 牛乳 さけのゆうあん焼き 切り干し大根の煮物 いももち汁	さけ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	切り干し大根 白菜 長ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 いももち	米油	しょうゆ 酒 みりん ゆず果汁 かつお節 塩	775	36.4
30 (火)	カレーピラフ 発酵乳 メンチカツ ABCミネストローネ	豚肉 メンチカツ ウインナー レンズ豆 白花豆	発酵乳	人参 トマト缶	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) マカロニ	米油	塩 ターメリック カレー粉 こしょう ポークスープ 中濃ソース トマトケチャップ	923	31.5

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

令和6年度の中学校の給食費は月額5,400円(昨年度と同じ)です。

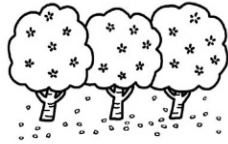
4月分の給食費は5月分と同日の5月31日(金)に引き落とします。

くわしくは、横須賀市ホームページ、または、校内掲示をご確認ください。

<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/8345/kyuushoku/kyuusyoku-hi.html>



横須賀市ホームページ
【給食費】



安全・安心で おいしい給食を提供します



入学・進級おめでとうございます。

中学校の給食は、平作にある学校給食センターで23校分を調理しています。

できたてを保温保冷性のある二重食缶に入れ、温かいものは温かく、冷たいものは冷たいまま、すべての中学校に届けています。

今年度も中学生の皆さんの健やかな成長を願い、安心安全でおいしい給食づくりに努めます。

◎ 学校給食の栄養について

学校給食の献立は、中学生が1日に必要な栄養素の1/3を、カルシウムなど、不足しがちな栄養素は1日の1/2を摂取できるように考えて作成しています。

塩分のとりすぎは生活習慣病につながる恐れがあるため、薄味でもおいしく食べられるよう食材や調理法を工夫し、減塩に取り組んでいます。

学校給食摂取基準(中学生)

エネルギー	たんぱく質※	脂質※	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
830 kcal	13~20 %	20~30 %	2.5 g 未満	450 mg	120 mg	4.5 mg	3.0 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g 以上

※たんぱく質・脂質は、学校給食による摂取エネルギー全体に占めるたんぱく質・脂質からのエネルギーの割合

◎ 給食時間の持ち物について

全員の持ち物

ハンカチまたはハンドタオル(給食前の手洗い用に、清潔なものを用意しましょう)

※中学校の給食は、一人分ずつトレイに給食をのせるので、敷物はいりません。

給食当番の持ち物

エプロン(胸までおおえるもの)

三角巾またはバンダナ(小学校で使っていた給食当番帽子でもよいです)

エプロンと三角巾を入れる袋

マスク



◎ 地場産物の使用予定

学校給食では、できるだけ地場産の食材を使うよう、取り組んでいます。

4月に使用するキャベツは市内産、きゅうり、長ねぎは神奈川県産です。

15日(月)いそあえ:のり-市内走水産

18日(木)中華スープ:きくらげ-市内林産

25日(木)豚肉のみそ炒め:豚肉-神奈川県産

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】

