

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。

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)
12 (金)	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
15 (月)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉	牛乳	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) 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
16 (火)	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) 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
17 (水)	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) 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
18 (木)	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) 強化米(鉄) 砂糖 ウェーブワンタン		しょうゆ 酒 みりん ポークスープ 塩 こしょう	779	28.8
19 (金)	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) 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
22 (月)	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(Ca) 強化米(鉄) 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
23 (火)	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) 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
24 (水)	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(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 クイツィオ	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
25 (木)	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(Ca) 強化米(鉄) 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
26 (金)	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(Ca) 強化米(鉄) 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
30 (火)	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

※ 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。

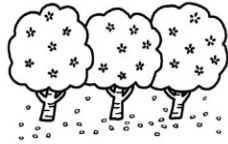
4月分の給食費は5月分と同日の5月31日(金)に引き落とします。

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。

12日(金)いそあえ:のり-市内走水産

16日(火)中華スープ:きくらげ-市内林産

26日(金)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】

