

令和6年10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：10月分は10月31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 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め からしあえ さつま汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが もやし 切り干し大根 ごぼう 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 さといも	米油	しょうゆ みりん からし粉 かつお節	795	34.8
2 (水)	麦ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ マヨネーズサラダ ミネストローネ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 トマト缶	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	卵めきマヨネーズ サラダ油 米油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酢 チキンスープ トマトケチャップ	787	28.4
3 (木)	麦ごはん 牛乳 ほっけフライ しょうがあえ いももち汁 ヨーグルト	ほっけフライ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ もやし しょうが 大根 長ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) いももち	米油	中濃ソース しょうゆ かつお節 塩 みりん	822	28.1
4 (金)	ジャージャー丼 牛乳 豆腐と白菜のスープ	豚ひき肉 大豆ミート とりレバー みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参	長ねぎ もやし しょうが 干しいたけ 白菜 えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	ごま油	ポークスープ 甜面醬 酒 みりん 豆板醬 塩 こしょう チキンスープ しょうゆ	757	34.7
7 (月)	あんかけごはん 牛乳 中華スープ りんごゼリー	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 長ねぎ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ しめじ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 りんごゼリー	米油 ごま油	かつお節 塩 しょうゆ チキンスープ こしょう	766	30.7
8 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉の甘酢だれ 中華風おひたし 豆腐とにらのスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 なら	もやし 切り干し大根 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	酒 しょうゆ 酢 からし粉 ポークスープ 塩	787	33.9
9 (水)	みそそぼろごはん 牛乳 ビーフンスープ ブルーベリータルト	豚ひき肉 大豆ミート とりレバー みそ 鶏肉	牛乳	人参	干しいたけ しょうが グリーンピース キャベツ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 強化米(鉄) 砂糖 ビーフン ブルーベリータルト	米油	酒 みりん しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう	874	36.9
10 (木)	麦ごはん 牛乳 バジルチキン 野菜炒め ABCスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 片栗粉 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油	塩 こしょう しょうゆ 乾燥バジル 乾燥パセリ ワイン ポークスープ	778	33.7
11 (金)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	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) じゃがいも 米粉	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 ローリエ トマトケチャップ	784	27.1

※ 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

18日(金) ふきよせおこわ

さつまいもを使ったおこわです。

木枯らしで吹き寄せられた落ち葉をいろどりの具で表した秋の献立です。

◎地場産物の使用予定

15日(火) 秋の豚汁:豚肉—神奈川県産

31日(木) いそナムル:きざみのり—市内走水産



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

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			
15 (火)	麦ごはん 牛乳 あじのこはく揚げ ごまあえ 秋の豚汁	あじ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	しょうが もやし 長ねぎ しめじ	米 麦 片栗粉 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 さつまいも つきこんにゃく	米油 ごま	しょうゆ 酒 かつお節	822	33.5
16 (水)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしのサラダ 大豆のふわふわスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆フレーク	牛乳	人参	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり 切り干し大根 えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	豆板醤 酒 塩 ポークスープ しょうゆ こしょう 甜面醤 酢 チキンスープ	810	36.5
17 (木)	黒パン 牛乳 リボンマカロニのミートソース ジュリエヌスープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ	黒パン マカロニ 砂糖 米粉	米油	ポークスープ トマトケチャップ デミグラスソース 中濃ソース こしょう チキンスープ しょうゆ 塩	796	36.8
18 (金)	ふきよせおこわ 牛乳 とり肉のごまみそ焼き ゆずポン酢あえ けんちん汁	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	しめじ 枝豆 キャベツ ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ	米 もち米 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) さつまいも こんにゃく さといも	ごま ごま油	しょうゆ 塩 酒 みりん 酢 ゆず果汁 昆布	757	34
21 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のチリソース炒め 塩だれ野菜 いろどりスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 豆板醤 こしょう ポークスープ しょうゆ	822	32.5
22 (火)	わかめごはん 牛乳 さわらのかば焼き はりはり漬け 五目汁 日向夏ゼリー	さわら 鶏肉 油揚げ	わかめ ごはんの素 牛乳 切り昆布	人参 小松菜	切り干し大根 きゅうり しょうが キャベツ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 日向夏ゼリー	米油 ごま	しょうゆ 酢 かつお節 塩 みりん	843	34.3
23 (水)	麦ごはん 牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 ごま入りおひたし みそ汁	生揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 ごま	しょうゆ 酒 かつお節	764	29.4
24 (木)	かた焼きそば ブルーん発酵乳 わかめスープ	豚肉 鶏肉	ブルーん 発酵乳 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく 長ねぎ	揚げめん 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油 ごま	塩 しょうゆ オイスターソース ポークスープ 酢 チキンスープ	790	34.4
25 (金)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ おひたし みそ汁	メンチカツ 油揚げ みそ	牛乳	人参	白菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油	中濃ソース しょうゆ かつお節	845	25.8
28 (月)	ルーローハン 牛乳 塩ワンタンスープ ぶどうゼリー	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 麦 黒糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ウェーブワンタン ぶどうゼリー	米油 ごま油	しょうゆ 酢 オイスターソース 酒 塩 こしょう チキンスープ	853	36.5
29 (火)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー ゆずドレッシングサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	もやし 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 サラダ油	ポークスープ しょうゆ みりん 酒 豆板醤 塩 酢 こしょう ゆず果汁 チキンスープ	765	33.6
30 (水)	ハッシュドポーク 牛乳 キャベツのサラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 炒め玉ねぎ 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 米粉	米油 サラダ油 ごま	ポークスープ 酢 塩 しょうゆ こしょう トマトケチャップ ナツメグ 中濃ソース ローリエ ワイン デミグラスソース	793	26.3
31 (木)	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 いそナムル みそ汁	豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ えのきたけ	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 塩 かつお節	791	26.5

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】

