

令和6年11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：11月分は12月2日(月)です。残高不足にご注意ください。



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)
1 (金)	ごはん 牛乳 とり肉の香味漬け 切り干し大根のサラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ 切り干し大根 もやし 玉ねぎ ごぼう	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 サラダ油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子 かつお節	885	35.4
5 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩炒め わかめサラダ だんご汁	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参	もやし 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 白玉もち	ごま油 サラダ油	塩 こしょう 酒 しょうゆ かつお節 みりん	774	33.1
6 (水)	ツナそぼろごはん 牛乳 みそ汁 ヨーグルト	ツナ 凍り豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが 大根 キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも		しょうゆ 酒 みりん かつお節	825	28.5
7 (木)	チーズパン プルーン発酵乳 チキンカチャトーラ ほうれん草のサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	プルーン 発酵乳	トマト缶 ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく エリンギ コーン マッシュルーム 炒め玉ねぎ 大根 キャベツ	チーズパン 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 ごま	トマトピューレ 塩 チキンスープ こしょう ワイン 乾燥バジル しょうゆ 酢 ローリエ ポークスープ	862	42.2
8 (金)	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 塩ワントンスープ	卵 ハム 肉団子 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ グリーンピース しょうが キャベツ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ウェーブワントン	米油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう ポークスープ 酢 チキンスープ	753	30.4
11 (月)	ガパオライス 牛乳 フォースープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 クイッティオ	米油	しょうゆ 酒 みりん オイスターソース 酢 一味唐辛子 豆板醤 塩 チキンスープ こしょう 乾燥バジル	764	35.1
12 (火)	麦ごはん 牛乳 ほっけフライ ひじきと大豆の煮物 塩ちゃんこ汁	ほっけフライ 大豆 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) つきこんにやく 砂糖	米油	中濃ソース しょうゆ チキンスープ かつお節 塩 酒	779	31
13 (水)	ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのみそ炒め 塩ナムル 春雨スープ	鶏肉 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	米油 ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 酢 塩 ポークスープ こしょう	774	32.1
14 (木)	チキンカレー 牛乳 ごまドレッシングサラダ ももゼリー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 米粉 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 ももゼリー	米油 サラダ油 ごま ごま油	チキンスープ カレー粉 塩 酢 ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ ローリエ	846	27.8
15 (金)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 浅漬け 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 キャベツ 大根 きゅうり もやし	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 みりん 塩 かつお節	769	29.4

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)	豚すき丼 牛乳 いそあえ りんごのタルト	豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 長ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖 りんごのタルト	米油	しょうゆ 酒	840	33.1
19 (火)	ごはん 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ 沢煮わん	メンチカツ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	コーン 大根 長ねぎ 白菜 干しいたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油 卵ぬきマヨネーズ	中濃ソース 酢 塩 こしょう かつお節 しょうゆ みりん	890	26.7
20 (水)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ソース焼きスパゲッティ クリームスープ	ハンバーグ ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ	コッペパン 米粉 スパゲッティ	米油	トマトケチャップ 塩 中濃ソース ローリエ ポークスープ ウスターソース こしょう チキンスープ	796	36.1
21 (木)	麦ごはん 牛乳 かつおのたれカツ 大根のちくぜん煮 キャベツのすまし汁	かつおフライ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 干しいたけ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖	米油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 昆布 塩	768	27.7
22 (金)	そばろごはん 牛乳 みそ汁	鶏ひき肉 大豆ミート みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	米油	しょうゆ みりん 酒 かつお節	759	33.2
25 (月)	焼肉丼 牛乳 キムチトックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら 人参 小松菜	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 大根 白菜キムチ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油 ごま	ワイン しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう	806	33.5
26 (火)	中華おこわ 牛乳 とり肉のてり煮 白菜スープ 日向夏ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 干しいたけ グリーンピース 白菜 えのきたけ	米 もち米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 つきこんにやく 日向夏ゼリー	ごま油	しょうゆ ポークスープ 塩 酒 こしょう	778	34.9
27 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の塩にんにくから揚げ ごま入りおひたし みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	にんにく もやし キャベツ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ かつお節	795	32.2
28 (木)	ギニリンライス 牛乳 野菜スープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	人参 赤パプリカ トマト缶 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 大根 キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう ローリエ チキンスープ	771	35.3
29 (金)	麦ごはん 牛乳 あじのカレーたつた揚げ ゆずポン酢サラダ 五目汁 味付けおかか	あじ 鶏肉 油揚げ 味付けおかか	牛乳	小松菜 人参	しょうが もやし 大根 キャベツ 干しいたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	米油 サラダ油	しょうゆ 酒 カレー粉 酢 ゆず果汁 かつお節 塩 みりん	756	32.2

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産として登録された「和食」の文化の保護、継承に取り組む和食文化国民会議は11月24日を「和食の日」とし、毎年、子どもたちに和食文化に触れる機会を提供する「だしで味わう和食の日」という企画を行っています。

横須賀市の学校給食でも、21日にだしで味わう献立「麦ごはん・かつおのたれカツ・大根のちくぜん煮・キャベツのすまし汁」を提供します。

「和食の日」のチラシも配りますので、ご家庭で「だし」を使った料理をいっしょに作って、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら、考える機会にしてみませんか。

◎地場産物の使用予定

11月のキャベツ、きゅうり、長ねぎは神奈川産です。

18日(月)から29日(金)までの大根は神奈川産です。

15日(金) 肉じゃが:豚肉一神奈川産

18日(月) いそあえ:のりー市内走水産

