

令和6年12月分学校給食基準献立予定表

中学校



横須賀市ホームページ
【給食費】

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： 12月分は1月6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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	ソフトフランス プルーン発酵乳 とり肉のから揚げ 菜の花サラダ いくらでもスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	プルーン 発酵乳 牛乳 脱脂粉乳	小松菜 人参	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ	ソフトフランス 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 バター	しょうゆ 塩 酒 酢 ポークスープ こしょう	870	39.1
3 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のサラダ 五目汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが 切り干し大根 もやし キャベツ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 かつお節 塩	834	37.6
4 (水)	麦ごはん 牛乳 ほっけフライ 野菜炒め 春雨スープ	ほっけフライ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 緑豆春雨	米油	中濃ソース ポークスープ しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	751	28
5 (木)	中華丼 牛乳 ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	白菜 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ウエーブワンタン	米油	塩 しょうゆ オイスターソース ポークスープ チキンスープ こしょう	812	33.3
6 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ ABCミネストローネ	メンチカツ 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 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 サラダ油	中濃ソース 塩 酢 こしょう からし粉 チキンスープ トマトケチャップ	885	26.8
9 (月)	五目おこわ 牛乳 とり肉のてり煮 ゆずポン酢あえ 塩ちゃんこ汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ 大根 干しいたけ グリンピース しょうが もやし 白菜 長ねぎ	米 もち米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 つきこんにゃく	米油	しょうゆ 塩 みりん 酒 一味唐辛子 酢 ゆず果汁 かつお節 チキンスープ	750	40.2
10 (火)	タコライス 牛乳 わかめスープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 米粉	米油 オリーブ油	ポークスープ ワイン 塩 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ こしょう 中濃ソース ナツメグ チリパウダー 一味唐辛子 チキンスープ	753	33.7
11 (水)	麦ごはん 牛乳 あじの香味漬け ひじきと大豆の煮物 みそ汁 味付けおかか	あじ 大豆 豚肉 油揚げ みそ 味付けおかか	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 つきこんにゃく	米油	しょうゆ 酢 一味唐辛子 かつお節	756	32.6
12 (木)	カレーライス 牛乳 ごまドレッシングサラダ りんごゼリー	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 もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 米粉 じゃがいも 砂糖 りんごゼリー	米油 サラダ油 ごま ごま油	ポークスープ 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 酢	848	26.2
13 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそ炒め おひたし ビーフンスープ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ビーフン	米油	しょうゆ 酒 豆板醤 ポークスープ 塩 こしょう	757	33.8

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16 (月)	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 塩ナムル みそ汁	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	もやし 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 酢 塩 かつお節	779	25.4
17 (火)	マーボー生揚げ丼 牛乳 中華スープ	生揚げ 豚ひき肉 とりレバー みそ ベーコン	牛乳 わかめ	人参	しょうが 長ねぎ もやし 玉ねぎ	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	しょうゆ 豆板醤 ポークスープ 塩	817	31
18 (水)	麦ごはん 牛乳 ローストチキン 粉ふきいも ジュリエンスープ もものタルト	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも もものタルト	米油	塩 こしょう みりん しょうゆ ポークスープ	858	31.5
19 (木)	ごはん 牛乳 とり肉の甘酢だれ からしあえ かぼちゃ入り豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ	もやし 切り干し大根 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 つきこんにゃく	米油	酒 しょうゆ 酢 からし粉 かつお節	825	34.2
20 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉と大根のべっこう煮 いそあえ 大豆のふわふわ汁 日向夏ゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆フレーク	牛乳 のり	ほうれん草 人参	大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 黒糖 砂糖 片栗粉 日向夏ゼリー		しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩	767	33.2
23 (月)	みそそぼろごはん 牛乳 みぞれ汁	豚ひき肉 大豆ミート とりレバー みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ しょうが グリーンピース 大根 しめじ 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 さといも 片栗粉	米油	酒 みりん しょうゆ かつお節 塩	785	35.9
24 (火)	ごはん 牛乳 デミグラスハンバーグ もやしのサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 炒め玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり キャベツ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	米油 サラダ油 ごま	デミグラスソース トマトケチャップ 塩 ウスターソース ワイン しょうゆ 酢 こしょう チキンスープ	789	28.4
25 (水)	トマトピラフクリームソースがけ 牛乳 コールスローサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 米粉	米油 サラダ油	トマトケチャップ パプリカ粉 こしょう ポークスープ 中濃ソース 塩 チキンスープ 酢	761	27.5

※ 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

2日(月) いくらでもスープ

12月2日は鴨居にアトリエを構えていた画家・谷内六郎(1921-1981)の誕生日です。

「いくらでもスープ」は谷内が家族のためによく作っていた得意料理。おいしくて

いくらでも食べられると家族が名付けました。肉と野菜をバターでいためて、牛乳で煮込んだスープです。

※横須賀美術館の谷内六郎館で作品を見ることができます。



横須賀美術館



©Michiko Taniuchi

19日(木) かぼちゃ入り豚汁

21日の冬至にちなみ、かぼちゃが入った豚汁です。

20日(金) かながわ産品学校給食デー

市内産の のり、大根、キャベツ、神奈川産の米、豚肉を使用します。

◎ 地場産物の使用予定

20日のかながわ産品学校給食デーのほか、12月のキャベツ、大根、長ねぎ、きゅうり、かぼちゃは神奈川産です。



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。
夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、
長寿の願いを込めて食べられます。