

令和7年1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： 1月分は1月31日(金)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】

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7 (火)	菜めし 牛乳 いりどり 紅白なます みそ汁 日向夏ゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	乾燥大根葉 人参 ほうれん草	干しいたけ 大根 キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) こんにやく じゃがいも 砂糖 日向夏ゼリー	米油	しょうゆ みりん 酢 塩 ゆず果汁 かつお節	786	30
8 (水)	麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし 沢煮わん りんごのタルト	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 白菜 長ねぎ 干しいたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 りんごのタルト	米油	塩 こしょう ワイン しょうゆ かつお節 みりん	864	34.1
9 (木)	ビビンバ 牛乳 野菜スープ	豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 一味唐辛子 チキンスープ 塩 こしょう	767	34.9
10 (金)	ごはん 牛乳 あじのかば焼き はりはり漬け 白玉雑煮	あじ 鶏肉	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 大根	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	しょうゆ 酢 かつお節 塩	753	28.5
14 (火)	麦ごはん 牛乳 ほっけフライ 粉ふきいも 吉野汁 ひじきのつくだ煮	ほっけフライ 豚肉	牛乳 ひじき佃煮	人参 ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 片栗粉	米油	中濃ソース 塩 こしょう かつお節 しょうゆ 酒	751	25.2
15 (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 小松菜	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 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	755	31.2
16 (木)	ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのしょうが炒め ごまあえ おでん	鶏肉 生揚げ ウインナー ちくわ さつま揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ しょうが もやし 大根	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 こんにやく	米油 ごま	しょうゆ みりん かつお節 昆布 塩	822	35
17 (金)	ハッシュドポーク 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 炒め玉ねぎ キャベツ 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	ポークスープ 塩 こしょう トマトケチャップ 酢 デミグラスソース ワイン 中濃ソース ナツメグ ローリエ	860	28
20 (月)	ソフトフランス 牛乳 てり焼きハンバーグ ペペロンチーノ 白菜のクリームスープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 白菜	ソフトフランス 砂糖 片栗粉 スパゲッティ 米粉	オリーブ油 米油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 一味唐辛子 乾燥パセリ チキンスープ ローリエ	830	36.6
21 (火)	豚丼 牛乳 塩ちゃんこ汁	豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖	米油	しょうゆ 酒 チキンスープ かつお節 塩	784	35.9
22 (水)	カレーピラフ 牛乳 メンチカツ ABCスープ	豚肉 メンチカツ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) マカロニ じゃがいも	米油	塩 ターメリック カレー粉 乾燥パセリ ポークスープ こしょう 中濃ソース チキンスープ	882	29.1
23 (木)	ツナそぼろごはん 牛乳 みそ汁 みかん	ツナ 凍り豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 キャベツ えのきたけ みかん	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	798	26.7
24 (金)	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー 野菜炒め 春雨スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	長ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 緑豆春雨	米油 ごま油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子 ポークスープ 塩 こしょう	805	30.9

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)
27 (月)	かた焼きそば プルーン発酵乳 わかめスープ	豚肉 鶏肉	プルーン 発酵乳 わかめ	人参	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	揚げめん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	塩 しょうゆ オイスターソース ボークスー 酢 チキンスープ	751	34.7
28 (火)	ごはん 牛乳 焼きさけ 浅漬け 豚汁	さけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油 ごま	塩 酒 かつお節	757	37.3
29 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め いそナムル ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参	玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 ウェーブワンタン	ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ チキンスープ	756	34.3
30 (木)	カツ丼 牛乳 みそ汁 いよかんゼリー	とんかつ 卵 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも いよかんゼリー	米油	しょうゆ みりん 酒 かつお節	824	25.5
31 (金)	チキンカレー 牛乳 もやしのサラダ 豆乳プリンタルト	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ もやし きゅうり	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉 砂糖 豆乳プリンタルト	米油 サラダ油 ごま	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 酢 トマトケチャップ	878	26.4

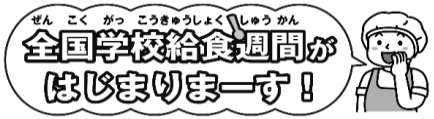
※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

◎献立ひとくちメモ



7日(火)菜めし いりどり 紅白なます 10日(金)はりはり漬け 白玉雑煮
2日間、お正月にちなんだ料理です。

◎全国学校給食週間(1月27日～31日)



戦後の学校給食の再開を記念し、昭和25年から開始された取り組みです。学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、横須賀市でも1月27日(月)から31日(金)までの一週間、テーマを設けた献立を実施します。期間中の給食を通じて、給食の歴史や地場産物などに関心を持ってもらえたらと考えています。

27日(月) かた焼きそばは、横須賀市の小学校給食で昔から提供されている料理です。

28日(火) 日本で最初の給食(おにぎり、焼きさけ、漬物)にちなんだ献立です。

29日(水) かながわ産品学校給食デー

神奈川県産の豚肉、長ねぎ、市内産のキャベツ、大根、のりを使用します。

30日(木) 中学校3年生の高校入試応援献立として、カツ丼を提供します。

31日(金) カレーの街よこすかの一環として、小学校、特別支援学校とともに、全校一斉カレーの日を実施します。

◎地場産物の使用予定

1月のキャベツ、大根は市内産、長ねぎは神奈川県産です。

7日(火) 菜めし:乾燥大根葉一神奈川県産



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】 
---	---