

令和7年3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：3月分は3月31日(月)です。1・2年生のみ引き落としです。
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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)
3 (月)	コッペパン 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 大根 マッシュルーム 炒め玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン 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 乾燥パジル しょうゆ 酢 ポークスープ ローリエ	803	39.1
4 (火)	五目ずし 牛乳 とり肉のから揚げ いそあえ すまし汁 ももゼリー	油揚げ 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	かんぴょう 干しいたけ キャベツ もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ももゼリー	米油	酢 しょうゆ 塩 こしょう ワイン かつお節 昆布 酒	778	30.9
5 (水)	ごはん 牛乳 塩ホイコーロー ナムル ビーフンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油 ごま	ポークスープ 塩 酒 こしょう みりん 豆板醤 しょうゆ チキンスープ	767	34
6 (木)	麦ごはん 牛乳 かじきのたつた揚げ 切り干し大根のサラダ 豚汁 味のり	かじき 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 味のり	ほうれん草 人参	しょうが 切り干し大根 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 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	しょうゆ 酒 酢 一味唐辛子 かつお節	872	36
7 (金)	肉野菜炒め丼 牛乳 五目汁	豚肉 鶏肉	牛乳	にら 人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 大根 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	ワイン しょうゆ かつお節 塩 みりん	769	34.1
10 (月)	ごはん 牛乳 あじのこはく揚げ 塩だれキャベツ たぬき汁 味付けおかか	あじ みそ 油揚げ 味付けおかか	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ にんにく 大根 えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 昆布 かつお節 みりん	753	29.1
11 (火)	ルーローハン 牛乳 フォースープ ぶどうゼリー	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) クイッティオ ぶどうゼリー 黒糖	米油 ごま油	しょうゆ 酢 オイスターソース 酒 チキンスープ 塩 こしょう	854	36
13 (木)	キーマカレー 牛乳 もやしのサラダ いちごのスティックケーキ	豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート	牛乳	人参 トマト缶	玉ねぎ キャベツ グリーンピース 炒め玉ねぎ もやし きゅうり コーン	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉 いちごのスティックケーキ	米油 サラダ油	ターメリック 酢 ポークスープ カレー粉 ワイン ウスターソース 塩 ナツメグ しょうゆ	922	33.1
14 (金)	麦ごはん 牛乳 かつおのフライ からしあえ 肉団子のスープ	かつおフライ 肉団子	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉	米油	中濃ソース しょうゆ からし粉 ポークスープ 塩 こしょう	772	28.4

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



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



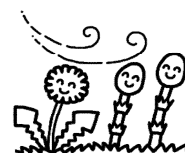
Aコース

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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)
17 (月)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ 豆乳プリンタルト	豚ひき肉 大豆ミート	牛乳	人参	玉ねぎ 炒め玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 米粉 豆乳プリンタルト	米油 オリーブ油 サラダ油	ポークスープ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 こしょう ナツメグ ローリエ 酢	837	33.8
18 (火)	みそそぼろごはん 牛乳 白菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 大豆ミート とりレバー みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	干しいたけ しょうが グリーンピース 玉ねぎ 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖	米油	酒 みりん しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう	835	38.8
19 (水)	麦ごはん 牛乳 カレー肉じゃが おひたし 吉野汁	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース もやし 大根 長ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米油	しょうゆ 塩 カレー粉 かつお節 酒	753	31.1
21 (金)	ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのしょうが炒め ゆずポン酢サラダ みそ汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	玉ねぎ しょうが キャベツ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 サラダ油	しょうゆ みりん 酢 ゆず果汁 かつお節	767	30.4

◎献立ひとくちメモ

5日(水) 塩ホイコーロー

春キャベツの甘味を楽しめるあっさりとした塩味のホイコーローです。



◎地場産物の使用予定

3月のキャベツは横須賀産、大根、長ねぎは神奈川産を使用する予定です。

4日(火)いそあえ:きざみのり — 市内走水産

5日(水)塩ホイコーロー:豚肉 — 神奈川産



1年間、ありがとうございました

成長期の中学生は、成人と比べエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素を多くとる必要があります。給食の献立は主食・主菜・副菜を組み合わせ、中学生に必要な栄養がとれるように考えています。これからも好き嫌いせずしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



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(給食費管理担当)

横須賀 給食

検索

横須賀市
ホームページ
【献立表・レシピ】

