



令和8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、学校からの通知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(火)です。引落は1回のみですので、残高不足にご注意ください。

対象は、1・2年生のみです。

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) |
| 2 (月) | ルーローハン 牛乳 フオースープ 日向夏ゼリー | 豚肉 うずら卵 鶏肉 | 牛乳 | 小松菜 人参 | しょうが キャベツ もやし | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 黒糖 砂糖 クイティオ 日向夏ゼリー | 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 | 848 | 35.8 |
| 3 (火) | 五目ずし 牛乳 とり肉のから揚げ いそあえ すまし汁 もものタルト | 油揚げ 鶏肉 糸かまぼこ | 牛乳 のり | 人参 小松菜 | 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 もものタルト | 米油 | しょうゆ 酢 塩 こしょう ワイン かつお節 昆布 酒 | 849 | 31.3 |
| 4 (水) | ごはん 発酵乳 あじのこはく揚げ 塩だれキャベツ 豚汁 | あじ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ | 発酵乳 | 小松菜 人参 | しょうが キャベツ にんにく 大根 長ねぎ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも | 米油 ごま油 ごま | しょうゆ 酒 塩 こしょう かつお節 | 772 | 31.9 |
| 5 (木) | マーボー豆腐丼 牛乳 ワンタンスープ | 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 玉ねぎ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン | 米油 ごま油 | しょうゆ 酒 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう | 770 | 33.4 |
| 6 (金) | 揚げパン 牛乳 はやし煮 ほうれん草のサラダ | 豚肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン | コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉 | 米油 サラダ油 ごま | ポークスープ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう ナツメグ ワイン ローリエ しょうゆ 酢 | 786 | 27.1 |
| 9 (月) | 麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 塩ナムル だんご汁 | 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 大根 | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 白玉もち | 米油 ごま油 | しょうゆ 酒 豆板醤 酢 塩 かつお節 みりん | 798 | 32.2 |
| 10 (火) | 麦ごはん 牛乳 ほっけフライ ポテトサラダ ジュリエンスープ | ほっけフライ 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ | 米 麦 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 ポークスープ しょうゆ | 757 | 23.5 |
| 12 (木) | ごはん 牛乳 アップルジンジャーチキンソテー コールスローサラダ ABCスープ 豆乳プリンタルト | 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | 人参 | しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン | 米 強化米(Ca) 強化米(鉄) りんごジャム 砂糖 マカロニ 豆乳プリンタルト | サラダ油 | しょうゆ 酒 塩 酢 こしょう 乾燥パセリ ポークスープ | 887 | 32.8 |
| 13 (金) | ごはん 牛乳 しいらのスパイシー揚げ マヨネーズサラダ 肉団子のスープ | しいら 肉団子 | 牛乳 | 人参 | キャベツ きゅうり 大根 もやし しょうが | 米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 | 米油 卵ぬきマヨネーズ サラダ油 | ワイン 塩 こしょう パプリカ粉 カレー粉 チリパウダー 酢 ポークスープ しょうゆ | 811 | 33 |

※ 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) |
| 16 (月) | カレーライス 牛乳 もやしのサラダ 豆乳いちごだいふく | 豚肉 | 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 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) じゃがいも 米粉 砂糖 豆乳いちごだいふく | 米油 サラダ油 | ポークスープ カレー粉 塩 ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ ローリエ 酢 | 856 | 26.2 |
| 17 (火) | そばろごはん 牛乳 白菜スープ ヨーグルト | 豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが 白菜 | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 | 米油 | しょうゆ みりん 酒 チキンスープ 塩 ごしょう | 826 | 38 |
| 18 (水) | わかめごはん 牛乳 肉じゃが ごまドレッシングサラダ 五目汁 | 豚肉 鶏肉 油揚げ | わかめごはん の素 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ もやし 大根 キャベツ えのきたけ | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) じゃがいも 砂糖 | 米油 サラダ油 ごま ごま油 | しょうゆ みりん 酢 かつお節 塩 | 829 | 33.4 |
| 19 (木) | 麦ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのしょうが炒め ごま入りおひたし みそ汁 | 鶏肉 生揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 人参 | 玉ねぎ 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 じゃがいも | 米油 ごま | しょうゆ みりん かつお節 | 751 | 31 |

◎献立ひとくちメモ

3日(火) 五目ずし

ひなまつりの行事食です。

12日(木) アップルジンジャーチキンソテー

りんごジャムと調味料を合わせた下味にとり肉を漬け込んで焼いたものです。

◎地場産物の使用予定

3月のキャベツは横須賀産、大根、長ねぎは神奈川県産を使用する予定です。

3日(火) いそあえ: きざみのり ー 市内走水産

4日(水) 豚汁: 豚肉 ー 神奈川県産



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、鉄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、成長期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、元気に毎日を過ごしましょう。



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)