



令和8年4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。



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			
14 (火)	わかめごはん 牛乳 肉団子 ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ	肉団子 鶏肉	わかめ ごはんの素 牛乳	人参 小松菜	キャベツ 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 サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢 チキンスープ 塩 こしょう	790	30.2
15 (水)	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 いそナムル みそ汁	豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	もやし キャベツ	米 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節	794	26.8
16 (木)	豚すき丼 牛乳 だんご汁	豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 白菜	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) しらたき 砂糖 白玉もち	米油	しょうゆ 酒 かつお節 塩 みりん	803	33.8
17 (金)	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	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 コーン	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) じゃがいも 米粉	米油 サラダ油	チキンスープ 塩 ウスターソース 酢 しょうゆ ローリエ トマトケチャップ こしょう カレー粉	771	25.2
20 (月)	麦ごはん 発酵乳 豚肉のしょうが炒め 春雨サラダ みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	発酵乳	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	米油 ごま油 サラダ油	しょうゆ みりん とろみ調味料 酢 からし粉 かつお節	759	31.2
21 (火)	ごはん 牛乳 ほっけのたれカツ ポテトサラダ 野菜スープ	ほっけフライ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	コーン もやし キャベツ	米 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) 砂糖 じゃがいも	米油 卵めきマヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 こしょう ポークスープ	775	24.7
22 (水)	とり肉のねぎ塩丼 牛乳 フォースープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく 白菜	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) 片栗粉 砂糖 クイーツイオ	ごま油	塩 こしょう 酒 ポークスープ しょうゆ 酢	764	34.6
23 (木)	麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ マヨネーズサラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 卵めきマヨネーズ サラダ油	塩 こしょう ワイン 酢 かつお節	882	35.8
24 (金)	カレーピラフ 牛乳 メンチカツ ビーフンスープ	ウインナー メンチカツ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) ビーフン	米油	塩 ターメリック カレー粉 チキンスープ こしょう 中濃ソース しょうゆ	822	26.2
27 (月)	マーボー豆腐丼 牛乳 トックスープ ヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 とりレバー みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ もやし 大根 キャベツ にんにく	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう	853	34.6
28 (火)	ごはん 牛乳 あじのこはく揚げ 粉ふきいも 塩ちゃんこ汁	あじ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 白菜	米 強化米 (Ca) 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) 片栗粉 じゃがいも	米油	しょうゆ 酒 塩 こしょう ポークスープ かつお節	772	31
30 (木)	黒パン 牛乳 ハンバーグ オニオンソース 菜の花サラダ ABCスープ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	小松菜 人参	炒め玉ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ	黒パン 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも	ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 酢 こしょう 乾燥パセリ ポークスープ	816	33.1

※ 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



ご入学・ご進級おめでとうございます



ご入学・ご進級おめでとうございます。
 中学校の給食は、平作にある学校給食センターで23校分を調理しています。
 できたてを保温保冷性のある二重食缶に入れ、温かいものは温かく、冷たいものは冷たいまま、
 すべての中学校に届けています。
 今年度も中学生の皆さんの健やかな成長を願い、安心安全でおいしい給食づくりに努めます。

◎ 学校給食の栄養について

中学校給食の献立は、中学生の1日に必要な栄養量の1/3を、カルシウムなどの不足しがちな栄養素については1/2を摂取できるように作成しています。
 塩分のとりすぎは、生活習慣病につながる恐れがあるため、薄味でもおいしく食べられるように食材や調理法を工夫し、減塩に取り組んでいます。

学校給食摂取基準(中学生)

エネルギー	たんぱく質※	脂質※	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
830 kcal	13~20 %	20~30 %	2.5 g 未満	450 mg	120 mg	4.5 mg	3.0 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g 以上

※たんぱく質・脂質は、学校給食による摂取エネルギー全体に占めるたんぱく質・脂質からのエネルギーの割合

◎ 給食時間の持ち物について

全員の持ち物

ハンカチまたはハンドタオル(給食前の手洗い用の清潔なもの)
 ※中学校の給食は、一人分ずつトレイに給食をのせるので、敷物は必要ありません。

給食当番の持ち物

エプロン(胸までおおえるもの)
 三角巾またはバンダナ(小学校で使っていた給食当番帽子でも可能)
 エプロンと三角巾を入れる袋
 マスク



◎ 地場産物の使用予定

学校給食では、できるだけ地場産の食材を使うよう、取り組んでいます。
 4月に使用するキャベツ、長ねぎは神奈川産です。

15日(水)いそナムル: のり-市内走水産 23日(木)豚汁: 豚肉-神奈川産

◎ 谷内六郎献立について

横須賀ゆかりの画家・谷内六郎(1921-1981)は、季節感あふれる作品を数多く描きました。
 春を代表する「菜の花」が登場する作品も残しています。
 これらの作品にちなんだ「菜の花サラダ」は、黄色いコーンを菜の花に見立てた春らしい一品です。

横須賀美術館ホームページ
 (修繕のため8月まで休館中)



* 作品画像 *
 《蝶のヨットレース》1977年
 (c) Michiko Taniuchi



◎ 給食費について

令和8年度の中学校の給食費(保護者負担額)は月額 5,400円(昨年度と同じ)です。
 4月分の給食費は5月分と同日の6月1日(月)に引き落とします。
 残高不足にご注意ください。
 くわしくは、横須賀市ホームページ、または、校内の掲示をご確認ください。

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)