



令和8年5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：5月分の給食費は4月分と同日の6月1日(月)に引き落とします。
引落は1回のみですので、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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)
1 (金)	とり肉のてり煮丼 牛乳 五目汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩	776	34.2
7 (木)	豚すき丼 牛乳 だんご汁	豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 長ねぎ 大根	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	843	37.3
8 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉の甘酢だれ ごまあえ みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし キャベツ 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	酒 しょうゆ 酢 かつお節	810	31.3
11 (月)	麦ごはん 牛乳 しいらフライ ごま入りおひたし いろどりスープ	しいらフライ ウインナー	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 片栗粉	米油 ごま	中濃ソース しょうゆ ポークスープ 塩 ごしょう	793	23.7
12 (火)	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 野菜炒め ABCスープ	肉団子 ウインナー 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも	米油	しょうゆ 酢 ポークスープ 塩 ごしょう チキンスープ 乾燥パセリ	845	33.2
13 (水)	ごはん 牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 浅漬け みそ汁	生揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース 大根 白菜 もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 ごま	しょうゆ 酒 塩 かつお節	754	28.3
14 (木)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ もやしのサラダ 野菜スープ	メンチカツ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし コーン キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	米油 サラダ油 ごま	中濃ソース しょうゆ 酢 ポークスープ 塩 ごしょう	834	26.2
15 (金)	中華丼 牛乳 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	米油	ポークスープ 塩 しょうゆ オイスターソース チキンスープ	754	32.4

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



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)
18 (月)	麦ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのチリソース炒め 塩ナムル トックスープ	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油 ごま	チキンスープ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 豆板醤 酢 しょうゆ ポークスープ こしょう	818	32.9
19 (火)	シナガック 牛乳 チキン・アドボ わかめサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖	米油 サラダ油	塩 ローリエ しょうゆ 酢 こしょう	768	32.4
20 (水)	麦ごはん 牛乳 ほっけのたれカツ おひたし さつま汁	ほっけフライ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 さといも つきこんにやく	米油	しょうゆ 酒 みりん かつお節	771	27.5
21 (木)	そぼろごはん 牛乳 塩ちゃんこ汁	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが 大根 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 かつお節 塩	771	35.3
22 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 中華風おひたし みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 からし粉 かつお節	758	27.9
25 (月)	麦ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ごまドレッシングサラダ 豚汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油 米油	しょうゆ みりん 酢 かつお節	832	32
26 (火)	たけのこおこわ 牛乳 さわらのかば焼き 切り干し大根のサラダ 沢煮わん	油揚げ さわら 豚肉	牛乳	小松菜 人参	たけのこ 切り干し大根 もやし 白菜 長ねぎ 干しいたけ	米 もち米 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 酒 塩 酢 かつお節 みりん	773	32.1
27 (水)	黒パン 牛乳 チキンチャップ コールスローサラダ 肉団子のクリームスープ	鶏肉 肉団子	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜	にんにく 炒め玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	黒パン 砂糖 米粉 じゃがいも	米油 サラダ油	ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 酢 こしょう ポークスープ ローリエ	892	43.3
28 (木)	ジャージャー丼 牛乳 フォースープ	豚ひき肉 大豆ミート とりレバー みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ もやし しょうが 干しいたけ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 クイツティオ	ごま油	ポークスープ 甜面醤 酒 みりん 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう しょうゆ 酢	803	37.6
29 (金)	チキンカレー 牛乳 マヨネーズサラダ	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	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉 砂糖	米油 卵めきマヨネーズ サラダ油	チキンスープ 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 こしょう 酢	798	26.1

※ 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

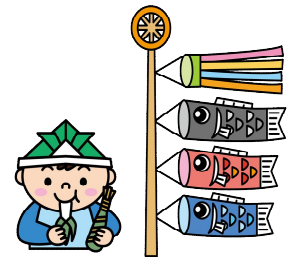
26日(火)たけのこおこわ

旬の食材を取り入れた料理として、たけのこおこわを提供します。

◎地場産物の使用予定

5月のキャベツ、長ねぎは神奈川産を使用する予定です。

26日(火)沢煮わん: 豚肉 ー 神奈川産



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(給食費管理担当)