



令和8年6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：6月分は6月30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。



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 (月) | 麦ごはん 牛乳 ユーリンチー 炒めビーフン 大根入り中華スープ | 鶏肉 ベーコン 豚肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 片栗粉 砂糖 ビーフン | 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 | 819 | 31.9 |
| 2 (火) | ごはん 牛乳 あじのカレー たつた揚げ 粉ふきいも 沢煮わん | あじ 豚肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | しょうが 大根 白菜 干しいたけ | 米 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 片栗粉 じゃがいも | 米油 | しょうゆ 酒 カレー粉 塩 こしょう かつお節 みりん | 754 | 30.8 |
| 3 (水) | 麦ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め ごまあえ 塩ちゃんこ汁 | 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま | しょうゆ 酒 豆板醤 チキンスープ かつお節 塩 | 767 | 31.9 |
| 4 (木) | 麦ごはん 牛乳 たれメンチカツ 切り干し大根のサラダ 春雨スープ | メンチカツ 鶏肉 | 牛乳 | 小松菜 人参 | 切り干し大根 もやし 玉ねぎ キャベツ | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 緑豆春雨 | 米油 サラダ油 ごま油 ごま | しょうゆ 酒 みりん 酢 チキンスープ 塩 | 840 | 25.6 |
| 5 (金) | ハッシュドチキン 牛乳 ほうれん草のサラダ 豆乳いちごだいふく | 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ 炒め玉ねぎ キャベツ コーン | 米 麦 砂糖 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) じゃがいも 米 粉 豆乳いちごだいふく | 米油 サラダ油 | ワイン チキンスープ トマトケチャップ しょう ゆ デミグラスソース 酢 中濃ソース 塩 しょう ナツメグ ローリエ | 866 | 26.4 |
| 8 (月) | ビビンバ 牛乳 トックスープ | 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 大根 キャベツ | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 トック | 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 | 830 | 37.8 |
| 9 (火) | 肉野菜炒め丼 牛乳 みそ汁 | 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 米油 ごま油 ごま | ワイン しょうゆ かつお節 | 784 | 32.1 |
| 10 (水) | ごはん 牛乳 さわらのおろしソース 五目豆 吉野汁 | さわら 大豆 豚肉 鶏肉 | 牛乳 切り昆布 | 人参 小松菜 | 大根 白菜 | 米 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 片栗粉 砂糖 こんにゃく | 米油 | しょうゆ 酒 みりん 酒 かつお節 塩 | 805 | 35.9 |
| 11 (木) | 黒パン 発酵乳 とり肉のマヨネーズ焼き ペペロンチーノ トマトونسープ | 鶏肉 ベーコン 肉団子 | 発酵乳 | 人参 トマト缶 | 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ | 黒パン スバゲッティ | 卵ぬきマヨネーズ オリーブ油 米油 | 塩 しょうゆ 乾燥パジル 一味唐辛子 乾燥バセ リ トマトピューレ トマトケチャップ ポークスープ ワイン | 822 | 38.7 |
| 12 (金) | 茶飯 牛乳 とり肉のてり煮 ごま酢あえ 豚汁 | 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 小松菜 人参 | しょうが もやし 玉ねぎ 大根 | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) こんにゃく 砂糖 じゃがいも | ごま 米油 | しょうゆ 酒 塩 酢 かつお節 | 807 | 37.4 |

※ 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

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)



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) |
| 15 (月) | 麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 中華風おひたし みそ汁 | 豚ひき肉 油揚げ みそ | 牛乳 | ほうれん草 人参 | 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 片栗粉 | 米油 ごま油 | しょうゆ 酒 酢 からし粉 かつお節 | 777 | 25.7 |
| 16 (火) | ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ | 豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉 | 牛乳 | ピーマン 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 ビーフン | 米油 | しょうゆ チキンスープ オイスターソース 酒 みりん 一味唐辛子 豆板醤 塩 こしょう 乾燥バジル | 774 | 36.2 |
| 17 (水) | ベ이스ターズ青星寮カレー 牛乳 ごまドレッシングサラダ シークワサータルト | 豚肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ もやし | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 小麦粉 砂糖 シークワサータルト | 米油 バター サラダ油 ごま ごま油 | ワイン カレー粉 ローリエ クミン ポークスープ 塩 ウスターソース 酢 トマトケチャップ しょうゆ | 907 | 28.4 |
| 18 (木) | 麦ごはん 牛乳 ガリバタチキン わかめサラダ みそワンタン | 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | 玉ねぎ にんにく キャベツ しょうが | 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 バター サラダ油 ごま油 | しょうゆ みりん 酒 ポークスープ | 790 | 33.6 |
| 19 (金) | ごはん 牛乳 しいらフライ キャベツのガーリックソテー いろどりスープ | しいらフライ ウインナー 鶏肉 | 牛乳 わかめ | ほうれん草 人参 | キャベツ にんにく コーン | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 片栗粉 じゃがいも | 米油 オリーブ油 | 中濃ソース ポークスープ 塩 こしょう チキンスープ しょうゆ | 777 | 24.1 |
| 22 (月) | 麦ごはん 牛乳 肉団子 もやしのサラダ チゲスープ | 肉団子 鶏肉 みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 | もやし きゅうり 大根 白菜 | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 片栗粉 | 米油 サラダ油 ごま油 | しょうゆ みりん 酢 とろみ調味料 チキンスープ コチジャン 一味唐辛子 | 750 | 27.9 |
| 23 (火) | 白マーボー豆腐丼 牛乳 フォースープ | 豆腐 豚ひき肉 鶏肉 | 牛乳 | にら 人参 ほうれん草 | にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 片栗粉 砂糖 クイツィオ | ごま油 | ポークスープ 塩 豆板醤 チキンスープ こしょう しょうゆ 酢 | 758 | 33.3 |
| 24 (水) | ごはん 牛乳 ほっけの甘酢だれ ポテトサラダ 五目汁 | ほっけフライ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | コーン 大根 キャベツ | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 じゃがいも | 米油 卵ぬきマヨネーズ | しょうゆ 酢 塩 こしょう かつお節 みりん | 780 | 25.0 |
| 25 (木) | ロールパン 牛乳 ハンバーグ ソース焼きスパゲッティ 野菜スープ | ハンバーグ ウインナー 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 | ロールパン 米粉 スパゲッティ | 米油 | トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ ポークスープ ウスターソース 塩 こしょう チキンスープ | 783 | 32.6 |
| 26 (金) | 麦ごはん 牛乳 いりどり ごま入りおひたし みそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 干しいたけ もやし キャベツ 大根 玉ねぎ | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) こんにやく じゃがいも 砂糖 | 米油 ごま | しょうゆ みりん かつお節 | 750 | 30.0 |
| 29 (月) | ツナそぼろごはん 牛乳 だんご汁 | ツナ 凍り豆腐 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | しょうが 大根 白菜 えのきたけ | 米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 白玉もち | | しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩 | 806 | 28.2 |
| 30 (火) | ジャンバラヤ 牛乳 とり肉のから揚げ ABCスープ | ウインナー 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ | 米 麦 マカロニ 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 片栗粉 じゃがいも | オリーブ油 米油 | パプリカ粉 塩 ワイン チリパウダー こしょう トマトケチャップ カレー粉 チキンスープ ポークスープ トマトビュレ 乾燥パセリ | 843 | 33.0 |

◎献立ひとくちメモ

17日(水) ベ이스ターズ青星寮(せいせいりょう)カレー

「青星寮」とは、市内追浜にある横浜DeNAベ이스ターズの若手選手寮です。そこで提供されているメニューを横須賀市の給食用にアレンジしました。

◎地場産物の使用予定

6月のきゅうりは神奈川県産を使用する予定です。

17日(水) ベ이스ターズ青星寮カレー:炒め玉ねぎ ー 神奈川県産

18日(木) みそワンタン :豚肉 ー 神奈川県産

