



# 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。



## 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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)
1 (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
2 (火)	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
3 (水)	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 麦 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
4 (木)	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) 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
5 (金)	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 サラダ油 酢 チキンスープ 塩	840	25.6
8 (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) 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
9 (火)	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 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米油	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩	805	35.9
10 (水)	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) 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
11 (木)	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) 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
12 (金)	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 スパゲッティ	卵ぬきマヨネーズ オリーブ油 米油	塩 しょうゆ 乾燥バジル 一味唐辛子 乾燥パセ 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

※ 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)



## 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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)
15 (月)	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) 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
16 (火)	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) 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
17 (水)	ごはん 牛乳 しいらフライ ウインナー 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 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 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
18 (木)	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) 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 コヂジャン 一味唐辛子	750	27.9
19 (金)	ベ이스ターズ青星寮カレー 牛乳 ごまドレッシングサラダ シークワーサータルト	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 (Ca) 強化米 (鉄) 小麦粉 砂糖 シークワーサータルト	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
22 (月)	麦ごはん 牛乳 ガリバタチキン わかめサラダ みそワフダン	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 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) 砂糖 片栗粉 ウェーブワフダン	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
23 (火)	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 強化米 (Ca) 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 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
24 (水)	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 (Ca) 強化米 (鉄) 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
25 (木)	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 (Ca) 強化米 (鉄) 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 トマトピューレ 乾燥パセリ	843	33.0
26 (金)	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 (Ca) 強化米 (鉄) 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
29 (月)	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 (Ca) 強化米 (鉄) 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
30 (火)	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

### ◎献立ひとくちメモ

19日(金) 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ベース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産を使用する予定です。

19日(金) ベ이스ターズ青星寮カレー:炒め玉ねぎ — 神奈川産

22日(月) みそワフダン :豚肉 — 神奈川産



©YDB