



令和8年7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：7月分は7月31日(金)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 (水)	麦ごはん 牛乳 とり肉の甘酢だれ 粉ふきいも 五目汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう かつお節 みりん	832	33.7
2 (木)	中華丼 牛乳 みそワントン	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ウエーフワントン	米油 ごま油	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 酒	757	31.4
3 (金)	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	804	36.3
6 (月)	こぎつねずし 牛乳 あじのこはく揚げ 切り干し大根のサラダ すまし汁	油揚げ あじ みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 切り干し大根 キャベツ もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま 米油 サラダ油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒 一味唐辛子 かつお節	782	29.2
7 (火)	黒パン 牛乳 チキンチャップ ペペロンチーノ ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 炒め玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	黒パン 砂糖 米粉 スパゲッティ	米油	ワイン ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 一味唐辛子 乾燥パセリ しょうゆ	798	38.2
8 (水)	ごはん 牛乳 肉団子 チャプチェ 白菜スープ	肉団子 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	米油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん オイスターソース 酒 塩 こしょう チキンスープ	792	30.7
9 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ ほうれん草のサラダ ポトフ	メンチカツ ウインナー	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ 大根	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 こしょう ローリエ	897	26.8
10 (金)	夏野菜のカレー 牛乳 ごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが なす 炒め玉ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉 砂糖	米油 サラダ油 ごま ごま油	ポークスープ カレー粉 塩 酢 ウスターソース しょうゆ ローリエ トマトケチャップ	793	26.2

※ 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



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)
13 (月)	ごはん 牛乳 ほっけフライ 炒めビーフン 中華スープ	ほっけフライ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜	米 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) ビーフン	米油 ごま油	中濃ソース ポークスープ 塩 こしょう しょうゆ チキンスープ	751	26.6
14 (火)	とうもろこしごはん 牛乳 肉じゃが 塩ナムル 吉野汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし 大根	米 麦 砂糖 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) じゃがいも 片栗粉	ごま 米油 ごま油	塩 酒 しょうゆ みりん 酢 かつお節	780	30.7
15 (水)	麦ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ ごま入りおひたし みそ汁	ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	大根 もやし キャベツ	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま	しょうゆ みりん 酒 かつお節	772	29.1
16 (木)	みそそばごはん 牛乳 だんご汁	豚ひき肉 とりレバー みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ しょうが グリーンピース 大根	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 白玉もち	米油	酒 みりん しょうゆ かつお節 塩	809	35.0
17 (金)	ハヤシライス 牛乳 キャベツのガーリックソテー	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 炒め玉ねぎ グリーンピース キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) じゃがいも 米粉 片栗粉	米油	ポークスープ 塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース 中濃ソース しょうゆ ナツメグ ローリエ	831	27.7

◎献立ひとくちメモ

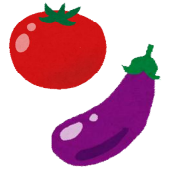
8日(水)チャプチェ

新献立の韓国料理になります。春雨や肉、野菜をしょうゆやオイスターソース、砂糖などで甘辛く炒めた料理です。

◎地場産物の使用予定

10日(金)県内産の食材を中心に給食を作る「かながわ産品学校給食デー」です。

夏野菜のカレー:豚肉、トマト、なすー神奈川県産

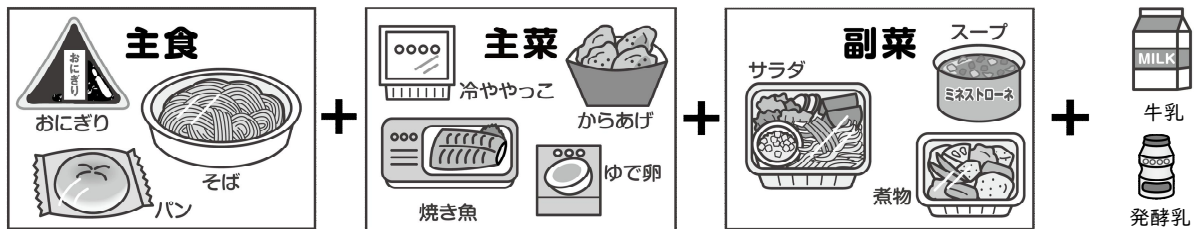


夏休み前必見！食事の選び方のポイント

夏休みは自分で食事を作ったり、選んだりする機会がある人もいるのではないでしょうか。栄養バランスを考えて選ぶことができると、夏休み中の体調管理につながります。

★主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえる
★さらに、牛乳・乳製品・果物を組み合わせる

例)お店やコンビニなどで買う場合



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)