



令和8年9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：9月分は9月30日(水)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 (火)	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 塩ナムル トックスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	長ねぎ もやし 大根 キャベツ しょうが にんにく	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 トック	米油 ごま ごま油	ワイン コチジャン しょうゆ 一味唐辛子 トマトケチャップ 酒 みりん 酢 塩 ポークスープ こしょう	832	31.8
2 (水)	ごはん 牛乳 しいらのたれカツ 粉ふきいも みそ汁	しいらフライ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 キャベツ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	米油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう かつお節	772	23.1
3 (木)	キーマカレー 牛乳 もやしのサラダ	豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ グリンピース 炒め玉ねぎ もやし コーン	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	ターメリック ワイン ポークスープ トマトピューレ カレー粉 ウスターソース 塩 ナツメグ しょうゆ 酢	812	31.9
4 (金)	あんかけごはん 牛乳 春雨スープ りんごのタルト	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長ねぎ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 緑豆春雨 りんごのタルト	米油	かつお節 塩 しょうゆ チキンスープ	784	27.7
7 (月)	マーボー豆腐丼 牛乳 フォースープ	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 長ねぎ もやし 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	米油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう 酢	752	31.1
8 (火)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ごまあえ みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 大根	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖	米油 ごま	しょうゆ 塩 カレー粉 とろみ調味料 かつお節	756	27.3
9 (水)	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 油揚げ みそ	牛乳	人参	もやし キャベツ 玉ねぎ 大根	米 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	810	29.8
10 (木)	チキンライス 牛乳 ほっけフライ ポトフ	鶏肉 ほっけフライ ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油	トマトケチャップ 塩 パプリカ粉 ローリエ チキンスープ こしょう 中濃ソース ポークスープ	790	26.0
11 (金)	そばろごはん 牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 大豆ミート	牛乳	人参	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 緑豆春雨	米油 ごま油 サラダ油	しょうゆ みりん 酒 酢 からし粉	787	32.3

※ 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

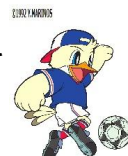
日/曜	献立名	体内での働きと材料の種類						調味料など	栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)
14 (月)	豚肉と生揚げのキムチ丼 発酵乳 塩ワントンスープ	豚肉 生揚げ 鶏肉	発酵乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 白菜キムチ キャベツ	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 ウェーブワントン	ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう チキンスープ	751	33.9
15 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの香味漬け 炒めビーフン 大根入り中華スープ	さわら ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 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	しょうゆ 酢 一味唐辛子 ポークスープ 塩 こしょう チキンスープ	787	30.5
16 (水)	麦ごはん 牛乳 とり肉の塩にんにくから揚げ ポテトサラダ 沢煮わん	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく コーン 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 卵めきマヨネーズ	塩 こしょう 酒 酢 かつお節 しょうゆ みりん	836	32.8
17 (木)	黒パン 牛乳 アップルジンジャーチキンソテー カレースパゲッティ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	黒パン りんごジャム 砂糖 スパゲッティ	米油	しょうゆ 酒 塩 トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 ポークスープ こしょう	807	38.7
18 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ ほうれん草のサラダ ABCスープ	メンチカツ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 マカロニ 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 乾燥バセリ	847	25.7
24 (木)	豚すき丼 牛乳 月見汁	豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき さといも 白玉もち	米油	しょうゆ 酒 かつお節 塩	822	35.0
25 (金)	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 米粉 ビーフン	米油 オリーブ油	ワイン ポークスープ トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう チリパウダー ナツメグ チキンスープ	798	35.7
28 (月)	カレーライス 牛乳 わかめサラダ いよかんゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	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 いよかんゼリー	米油 サラダ油	ポークスープ 塩 カレー粉 しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ ローリエ	819	25.8
29 (火)	麦ごはん 牛乳 あじのかば焼き いそあえ みそ汁 豆乳バニラだいふく	あじ 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 大根	米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 豆乳バニラだいふく	米油	しょうゆ かつお節	779	28.6
30 (水)	ロールパン 牛乳 ミートボール コールスローサラダ さつまいものクリームスープ	肉団子 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	キャベツ コーン 玉ねぎ	ロールパン 米粉 さつまいも	米油 サラダ油	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 酢 こしょう チキンスープ ローリエ	850	34.1

◎献立ひとくちメモ

14日(月) 豚肉と生揚げのキムチ丼

横浜F・マリノス応援献立としてマリノスカラーである赤(キムチ)、白(ワントン)、青(発酵乳)を取り入れた献立「豚肉と生揚げのキムチ丼」を提供します。

この献立は、動きやすい体を作るコンディションづくりにもぴったりのメニューです。



24日(木) 月見汁

25日(金)の十五夜にちなんだメニューです。白玉もち、さといもが入った汁物です。

28日(月) カレーライス 29日(火) あじのかば焼き・いそあえ

この2日間は、市立中学校完全給食開始5周年を祝う献立です。このメニューは、令和3年9月29日の開業初日に提供された献立です。

◎地場産物の使用予定

17日(木) カレースパゲッティ: 豚肉－神奈川産

29日(火) いそあえ: のり－市内走水産