



令和8年10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：10月分は11月2日(月)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 (木)	麦ごはん 牛乳 しいらフライのピリカラソース 塩だれキャベツ いろどりスープ	しいらフライ 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン	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	しょうゆ 酢 こしょう 一味唐辛子 塩 ポークスープ	778	24.1
2 (金)	ジャージャー丼 牛乳 大根入り中華スープ ヨーグルト	豚ひき肉 とりレバー みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ もやし しょうが 干しいたけ 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	ごま油	ポークスープ 塩 酒 甜面醬 みりん 豆板醬 チキンスープ こしょう しょうゆ	794	34.4
5 (月)	サンマー丼 プルーン発酵乳 チゲスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	プルーン 発酵乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし きくらげ 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	ポークスープ 塩 しょうゆ こしょう 甜面醬 チキンスープ コチジャン 一味唐辛子	799	33.3
6 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉のマヨネーズ焼き ごまドレッシングサラダ みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし キャベツ 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油 卵めきマヨネーズ	塩 こしょう ワイン 乾燥パセリ しょうゆ 酢 かつお節	819	33.0
7 (水)	ごはん 牛乳 肉団子 いそナムル トックスープ	肉団子 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参	もやし キャベツ しょうが にんにく	米 トク 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	しょうゆ みりん 塩 ポークスープ こしょう	822	31.0
8 (木)	こぎつねごはん 牛乳 あじのたつた揚げ みそドレッシングサラダ 沢煮わん	油揚げ あじ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが もやし 大根 白菜 干しいたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	ごま 米油 サラダ油 ごま油	しょうゆ 塩 酒 酢 かつお節 みりん	773	31.5
9 (金)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ ブルーベリータルト	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 片栗粉 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも ブルーベリータルト	ごま油	豆板醬 酒 塩 ポークスープ しょうゆ こしょう 甜面醬 チキンスープ	831	31.3
13 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢あえ 吉野汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 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	しょうゆ みりん 酢 かつお節 酒 塩	768	28.2
14 (水)	ふきよせごはん 牛乳 ほっけフライ 切り干し大根のサラダ みそ汁 いよかんゼリー	ほっけフライ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ 枝豆 切り干し大根 もやし キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) さつまいも 砂糖 いよかんゼリー	米油 サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 中濃ソース 酢 一味唐辛子 かつお節	760	24.0
15 (木)	黒パン 牛乳 ハンバーグ キャベツのガーリックソテー ABCスープ	ハンバーグ ウインナー 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ にんにく 玉ねぎ	黒パン 米粉 片栗粉 マカロニ じゃがいも	米油	トマトケチャップ 中濃ソース ポークスープ 塩 こしょう 乾燥パセリ チキンスープ	775	33.3
16 (金)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ トマトونسープ	メンチカツ 肉団子	牛乳	人参 トマト缶	コーン 玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油 卵めきマヨネーズ	中濃ソース 酢 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ポークスープ 乾燥バジル	923	28.4

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

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)
19 (月)	とり肉のねぎ塩丼 牛乳 たんたん春雨スープ	鶏肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 米油 ごま	塩 こしょう 酒 ポークスープ しょうゆ みりん 豆板醤	808	36.1
20 (火)	ごはん 牛乳 あじのたれカツ からしあえ 豚汁	あじフライ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし 大根	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 からし粉 かつお節	820	29.7
21 (水)	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 塩ナムル みそ汁	豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 酢 かつお節	792	26.3
22 (木)	ガパオライス 牛乳 フォースープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参	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 クイッティオ	米油	しょうゆ 酢 酒 みりん 塩 オイスターソース 豆板醤 一味唐辛子 こしょう 乾燥バジル チキンスープ	755	33.7
23 (金)	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 塩 かつお節 みりん	781	32.1
26 (月)	ハッシュドポーク 牛乳 ほうれん草のサラダ	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 炒め玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 米粉	米油 サラダ油 ごま	ワイン ポークスープ 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 こしょう ナツメグ ローリエ	784	26.2
27 (火)	麦ごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 ワンタンスープ	生揚げ 豚ひき肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 なら 小松菜	長ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 ウェーブワンタン	米油 ごま油	ポークスープ しょうゆ こしょう チキンスープ 塩	821	34.2
28 (水)	ごはん 牛乳 さわらのかば焼き 粉ふきいも 塩ちゃんこ汁	さわら 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ かつお節 酒	762	29.8
29 (木)	麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ マヨネーズサラダ 五目汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	米油 サラダ油 卵めきマヨネーズ	塩 こしょう ワイン 酢 かつお節 しょうゆ みりん	826	32.9
30 (金)	キーマカレー 牛乳 もやしのサラダ	豚ひき肉 とりレバー	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ グリーンピース 炒め玉ねぎ もやし きゅうり	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	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	800	30.7

※ 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

5日(月) サンマー丼

神奈川県産の郷土料理「サンマーメン」のあんを、ごはんの上につけて、給食でも食べやすいようにアレンジして提供します。

14日(水) ふきよせごはん

さつまいもを使ったごはんです。木枯らしで吹き寄せられた落ち葉をいろいろな具で表した秋の献立です。

◎地場産物の使用予定

10月の長ねぎ、さつまいもは神奈川県産です。

5日(月) サンマー丼: 豚肉・きくらげ 神奈川県産

7日(水) いそナムル: のり・市内走水産

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)

