令和8年11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：　11月分は11月30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。

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)
2 （月）	ごはん　牛乳 かつおのフライ 切り干し大根のサラダ みそ汁　ヨーグルト	かつおフライ 豆腐　みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草	切り干し大根 もやし キャベツ 長ねぎ	米 強化米（Ca） 強化米（鉄） 砂糖	米油 サラダ油 ごま油　ごま	中濃ソース しょうゆ　酢 一味唐辛子 かつお節　昆布	802	27.2
4 （水）	麦ごはん　牛乳 とり肉の甘酢だれ ポテトサラダ　沢煮わん	鶏肉　豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	コーン　大根 白菜 干ししいたけ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） 片栗粉　砂糖 じゃがいも	米油 卵ぬきマヨネーズ	酒　しょうゆ 酢　塩　こしょう かつお節　みりん	814	30.4
5 （木）	ギニリンライス　牛乳 ビーフンスープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	人参 トマト缶 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） じゃがいも 砂糖　ビーフン	米油	トマトピューレ しょうゆ オイスターソース 塩　こしょう　ローリエ チキンスープ	792	35.5
6 （金）	とり肉のてり煮丼　牛乳 みそワンタン	鶏肉　豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ　長ねぎ キャベツ にんにく 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 ごま油	しょうゆ みりん　酒 ポークスープ	799	34.7
9 （月）	ハヤシライス　牛乳 もやしのサラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 炒め玉ねぎ グリンピース もやし　きゅうり	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	ポークスープ　しょうゆ　酢 トマトケチャップ　こしょう デミグラスソース　塩 中濃ソース　とろみ調味料 ナツメグ　ワイン　ローリエ	799	26.0
10 （火）	スタミナチャーハン　牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 春雨スープ　日向夏ゼリー	卵　豚肉 肉団子 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ　しょうが にんにく グリンピース キャベツ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄）　砂糖 片栗粉　緑豆春雨 日向夏ゼリー	米油 ごま油	しょうゆ　塩 チキンスープ コチジャン　酢	839	33.0
11 （水）	麦ごはん　牛乳 あじのたつた揚げ 切り干し大根の煮物　五目汁	あじ　豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 切り干し大根 キャベツ 干ししいたけ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） 片栗粉　砂糖	米油	しょうゆ　酒 かつお節　塩 みりん	771	31.3
12 （木）	ごはん　牛乳 とり肉と生揚げのオイスターソース炒め ナムル　野菜スープ	鶏肉 生揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	米 強化米（Ca） 強化米（鉄） 砂糖　片栗粉 じゃがいも	ごま油　ごま	しょうゆ オイスターソース 酒　チキンスープ 塩　こしょう	764	32.4
13 （金）	黒パン　牛乳 ジャークチキン　粉ふきいも いろどりスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	黒パン じゃがいも 片栗粉	オリーブ油	塩　クミン　パプリカ粉 チリパウダー　こしょう ポークスープ　しょうゆ	762	35.2

※ 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

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)
16 (月)	ごはん　牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 ごま酢あえ　吉野汁	生揚げ 豚ひき肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし　白菜	米 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　酒 酢　かつお節　塩	771	29.5
17 (火)	肉野菜炒め丼　牛乳 チゲスープ	豚肉　鶏肉 豆腐　みそ	牛乳	人参 ほうれん草	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 トック	米油 ごま油　ごま	ワイン しょうゆ チキンスープ コチジャン 一味唐辛子	820	34.7
18 (水)	チキンカレー　牛乳 キャベツのガーリックソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ　にんにく しょうが 炒め玉ねぎ キャベツ　コーン	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉	米油 オリーブ油	チキンスープ カレー粉　塩 ウスターソース　しょうゆ トマトケチャップ ローリエ　こしょう	811	27.7
19 (木)	麦ごはん　牛乳 ほっけフライ　いそあえ 豚汁	ほっけフライ 豚肉 油揚げ 豆腐　みそ	牛乳　のり	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ　大根	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄)	米油	中濃ソース しょうゆ　かつお節	751	27.7
20 (金)	ツナそぼろごはん　牛乳 だんご汁　みかん	ツナ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが　大根 白菜　みかん	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	814	26.9
24 (火)	麦ごはん　牛乳 いわしのかば焼き 大根のちくぜん煮 キャベツのすまし汁　もものタルト	いわし 鶏肉　豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根　ごぼう 干ししいたけ キャベツ	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉　砂糖 もものタルト	米油	しょうゆ みりん　かつお節 昆布　塩　酒	771	25.4
25 (水)	ロールパン　プルーン発酵乳 チキンフリカッセ ペペロンチーノ ほうれん草のサラダ	鶏肉 ベーコン	プルーン 発酵乳 牛乳 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ　エリンギ マッシュルーム にんにく キャベツ　コーン	ロールパン 米粉 スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油 サラダ油 ごま	ワイン　チキンスープ　塩 こしょう　ナツメグ ローリエ　乾燥パセリ 一味唐辛子　しょうゆ　酢	869	38.4
26 (木)	カレーピラフ　牛乳 メンチカツ　ABCスープ	ウインナー メンチカツ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) マカロニ じゃがいも	米油	塩　ターメリック カレー粉 チキンスープ こしょう　中濃ソース 乾燥パセリ	836	25.7
27 (金)	ルーローハン　牛乳 大根入り中華スープ ぶどうゼリー	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	しょうが 玉ねぎ　大根 キャベツ えのきたけ	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 黒糖　砂糖 ぶどうゼリー	米油 ごま油	しょうゆ　酢 オイスターソース 酒　チキンスープ 塩　こしょう	820	33.8
30 (月)	ごはん　牛乳 さわらの香味漬け わかめサラダ　みそ汁	さわら 油揚げ 豆腐　みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	長ねぎ キャベツ きゅうり	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉　砂糖 じゃがいも	米油 サラダ油	しょうゆ　酢 一味唐辛子 かつお節	808	31.6

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産として登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承するため、11月24日を「和食の日」と制定しました。(一般社団法人和食文化国民会議)

横須賀市の学校給食でも、20日にだしで味わう献立「麦ごはん・牛乳・いわしのかば焼き・大根のちくぜん煮・キャベツのすまし汁・もものタルト」を提供します。

「和食の日」のチラシは、マチコミメールで送付しますので、ご家庭で「だし」を使った料理をいっしょに作って、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら、考える機会にしてみませんか。

◎献立ひとくちメモ

13日(金)　ジャークチキン

ジャマイカ料理の新献立です。とり肉の切り身を、クミンやチリパウダー等のスパイスで下味を付けて、スチームコンベクションオーブンで焼きます。

◎地場産物の使用予定

11月のキャベツ、大根、きゅうり、長ねぎは神奈川産です。

4日(水)　沢煮わん:豚肉ー神奈川産　　19日(木)　いそあえ:のりー市内走水産