令和5年8・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、学校からの配布物等でご確認ください。
給食費口座引落日： ９月分は10月２日（月）です。残高不足にご注意ください。

横須賀市ホームページ
【給食費】

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)
8/28 （月）	チキンカレー　牛乳 わかめサラダ りんごのタルト	鶏肉	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 きゅうり	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） じゃがいも 米粉 りんごのタルト	米油 サラダ油	チキンスープ カレー粉　塩 ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ　ローリエ	889	31.1
29 （火）	麦ごはん　牛乳 豚肉と生揚げのオイスターソース炒め 塩だれ野菜　いろどりスープ	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にら 小松菜 人参	もやし　しょうが にんにく　大根 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	米油　ごま油 ごま	しょうゆ オイスターソース　酒 塩　こしょう チキンスープ	778	37.7
30 （水）	ソースカツ丼　牛乳 みそ汁	とんかつ 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ えのきたけ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） 砂糖 じゃがいも	米油	中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ　みりん かつお節	842	27.3
31 （木）	麦ごはん　牛乳 あじのかば焼き ごま入りおひたし　豚汁 ぶどうゼリー	あじ　豚肉 豆腐　みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし　キャベツ 大根　長ねぎ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） 片栗粉　砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	米油　ごま	しょうゆ かつお節	812	36
9/1 （金）	ごはん　牛乳 おろしソースハンバーグ スパゲッティのケチャップあえ ジュリエンヌスープ	ハンバーグ 豚ひき肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根　玉ねぎ キャベツ	米　強化米（Ca） 強化米（鉄） 砂糖　片栗粉 スパゲッティ 米粉	オリーブ油 米油	しょうゆ　みりん　酒 ポークスープ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース　塩　こしょう ナツメグ　チキンスープ	787	32.9
4 （月）	マーボー豆腐丼 牛乳　塩ワンタンスープ	豆腐 豚ひき肉 とりレバー みそ　鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが　長ねぎ もやし	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　豆板醤 チキンスープ　塩 こしょう	754	35.7
5 （火）	麦ごはん　牛乳 ガリバタポーク 浅漬け　大豆のふわふわ汁 味付けおかか	豚肉　鶏肉 大豆フレーク 味付けおかか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ エリンギ にんにく　白菜 大根　きゅうり えのきたけ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） 砂糖　片栗粉	米油　バター ごま	しょうゆ　みりん 酒　塩　かつお節	794	40.5
6 （水）	ジャンバラヤ　牛乳 とり肉のから揚げ 野菜スープ　ももゼリー	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	黄パプリカ 人参 ほうれん草	玉ねぎ　にんにく 大根　キャベツ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） 片栗粉 じゃがいも ももゼリー	オリーブ油 米油	パプリカ粉　チリパウダー トマトケチャップ ポークスープ トマトピューレ　塩 こしょう　カレー粉 ワイン　しょうゆ	856	34.9
7 （木）	麦ごはん　牛乳 さわらのごまみそがけ 切り干し大根の煮物　五目汁	さわら　みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	切り干し大根 キャベツ 長ねぎ えのきたけ	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄） 砂糖　米粉	ごま　米油	みりん　酒 かつお節　しょうゆ 塩	773	40.5
8 （金）	ごはん　牛乳 とりたま煮　おひたし みそ汁	鶏肉 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	しょうが　もやし 白菜	米　強化米（Ca） 強化米（鉄） つきこんにゃく 砂糖　黒糖 じゃがいも		しょうゆ　酒 かつお節	759	37.2
11 （月）	黒パン　牛乳 チキンソテー ジャーマンポテト ABCスープ	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳	人参	にんにく　玉ねぎ キャベツ　コーン	黒パン じゃがいも マカロニ	米油	塩　こしょう　ナツメグ ワイン　ポークスープ 乾燥パセリ	779	38.8
12 （火）	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 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ　しょうが にんにく　もやし 大根	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	797	38.4
13 （水）	麦ごはん　牛乳 いわしのピリカラソース ごまあえ　さつま汁 いよかんゼリー	いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐　みそ	牛乳	ほうれん草 人参	長ねぎ　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） 片栗粉　砂糖 さといも いよかんゼリー	米油　ごま	しょうゆ　酒 豆板醤　かつお節	782	31.3
14 （木）	ごはん　牛乳 いりどり　ゆずポン酢サラダ 吉野汁	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	干ししいたけ キャベツ 切り干し大根 大根　長ねぎ えのきたけ	米　強化米（Ca） 強化米（鉄） こんにゃく じゃがいも 砂糖　片栗粉	米油 サラダ油	しょうゆ　みりん 酒　酢　ゆず果汁 かつお節　塩	754	33.4
15 （金）	ガーリックライス　牛乳 フェイジョアーダ 白菜スープ　ヨーグルト	金時豆 豚肉 ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく　玉ねぎ 白菜	米　麦 強化米（Ca） 強化米（鉄）	米油	ポークスープ トマトケチャップ 中濃ソース　塩 こしょう　ローリエ チキンスープ　しょうゆ	826	35.4

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 (火)	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き のり塩粉ふきいも みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり わかめ	人参	しょうが　大根 白菜 えのきたけ	米　強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも		しょうゆ　みりん 酒　塩　かつお節	770	32
20 (水)	タコライス　牛乳 わかめスープ りんごゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 わかめ	赤パプリカ トマト　人参	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 りんごゼリー	米油 オリーブ油	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　ワイン 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	797	38.8
21 (木)	麦ごはん　牛乳 かつおのフライ 五目きんぴら　いももち汁 味のり	かつおフライ 豚肉　鶏肉 油揚げ	牛乳 味のり	人参 小松菜	ごぼう 干ししいたけ 大根　白菜 長ねぎ	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) つきこんにゃく 砂糖　いももち	米油　ごま	中濃ソース しょうゆ　かつお節 みりん　塩	846	34.1
22 (金)	麦ごはん　牛乳 とり肉のみそ炒め 切り干し大根のサラダ 沢煮わん	鶏肉　みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　しょうが にんにく 切り干し大根 もやし　きゅうり 大根　長ねぎ 白菜　干ししいたけ	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖　片栗粉	米油 サラダ油 ごま油	しょうゆ　酒 豆板醤　酢 かつお節　塩 みりん	761	37.4
25 (月)	黒米ごはん　牛乳 コロコロビーフ　いそあえ みそ汁　豆乳プリンタルト	牛肉 油揚げ みそ	牛乳　のり わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ　にんにく キャベツ　もやし えのきたけ	米　黒米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖　片栗粉 じゃがいも 豆乳プリンタルト	米油	酢　しょうゆ ワイン　みりん　塩 こしょう　かつお節 昆布	867	36.8
26 (火)	ごはん　牛乳 さけの西京焼き 野菜炒め　塩ちゃんこ汁 ひじきのつくだ煮	さけ　みそ 豚肉 ベーコン 鶏肉　豆腐	牛乳 ひじき佃煮	人参 小松菜	もやし　大根 白菜　長ねぎ	米　強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖　片栗粉	米油	酒　みりん しょうゆ　ポークスープ 塩　こしょう チキンスープ かつお節	758	43.8
27 (水)	ソフトフランス　プルーン発酵乳 ほっけのたれカツ コールスローサラダ さつまいもときのこのクリームスープ	ほっけフライ 豚肉	プルーン 発酵乳 牛乳	人参	キャベツ きゅうり　玉ねぎ マッシュルーム エリンギ　しめじ	ソフトフランス 砂糖 さつまいも 米粉	米油 サラダ油 バター	しょうゆ　酒　みりん 塩　こしょう　酢 ポークスープ ローリエ	809	31
28 (木)	ハッシュドチキン 牛乳 キャベツのガーリックソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 炒め玉ねぎ キャベツ　コーン にんにく	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖　米粉 片栗粉	米油 オリーブ油	チキンスープ デミグラスソース トマトケチャップ　中濃ソース 塩　こしょう　ナツメグ ワイン　ローリエ ポークスープ	829	30.6
29 (金)	あんかけごはん 牛乳　春雨スープ あべかわだんご	豚肉　ちくわ 鶏肉 きな粉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜　長ねぎ 干ししいたけ しょうが	米　麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖　片栗粉 緑豆春雨 いももち	米油	かつお節　塩 しょうゆ チキンスープ	836	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。

◎献立ひとくちメモ

９月で中学校給食は開始二周年を迎えます。９月25日（月）は、二周年記念献立です。

15日（金） フェイジョアーダ

豆と肉を煮込んだブラジルの代表的な家庭料理です。ブラジル出身の選手が活躍する、横須賀市のホームタウンチーム、横浜F・マリノスの応援献立です。

29日（金） あべかわだんご

29日（金）の十五夜にちなんだメニューです。じゃがいもを材料にした団子をゆで、きな粉をまぶしたものです。

◎地場産物の使用予定

15日（金）フェイジョアーダ：豚肉－神奈川産　　25日（月）いそあえ：のり－市内走水産

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（給食費担当）

横須賀　給食　検索

横須賀市
ホームページ
【献立・レシピ】