



令和7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、学校からの通知等でご確認ください。
給食費口座引落日：8・9月分は9月30日(火)です。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) |
| 8/28 (木) | 麦ごはん 牛乳 とり肉の甘酢だれ ごまあえ 大豆のふわふわ汁 | 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆フレーク | 牛乳 | 人参 小松菜 | キャベツ もやし えのきたけ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 | 米油 ごま | 酒 しょうゆ 酢 かつお節 塩 | 828 | 34.9 |
| 29 (金) | キーマカレー 牛乳 もやしのサラダ 日向夏ゼリー | 豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート | 牛乳 | 人参 トマト缶 | 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 日向夏ゼリー | 米油 サラダ油 ごま | ワイン ポークスープ カレー粉 ウスターソース 塩 ナツメグ しょうゆ 酢 | 871 | 32.2 |
| 9/1 (月) | 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 かつお節 塩 みりん | 787 | 32.9 |
| 2 (火) | 麦ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものケチャップあえ 塩ナムル 肉団子のスープ | 鶏肉 肉団子 | 牛乳 | 小松菜 人参 | 炒め玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 | トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 酢 ポークスープ しょうゆ | 793 | 28.2 |
| 3 (水) | 中華丼 牛乳 わかめスープ もものタルト | 豚肉 うずら卵 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 | 白菜 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 もものタルト | 米油 ごま | 塩 しょうゆ オイスターソース ポークスープ チキンスープ | 830 | 30.3 |
| 4 (木) | ごはん 牛乳 さわらのカレー揚げ 野菜炒め 豚汁 | さわら ウインナー 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 | 小松菜 人参 | もやし キャベツ 大根 長ねぎ | 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 酒 みりん カレー粉 ポークスープ 塩 こしょう かつお節 | 885 | 37.7 |
| 5 (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 | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 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 | 786 | 33.4 |
| 8 (月) | 麦ごはん 牛乳 とり肉の塩にんにくから揚げ ゆずポン酢サラダ みそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 人参 | にんにく キャベツ もやし 切り干し大根 えのきたけ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも | 米油 サラダ油 | 塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 ゆず果汁 かつお節 | 812 | 30.9 |
| 9 (火) | 麦ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ペペロンチーノ ジュリエンスープ | ハンバーグ ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ にんにく キャベツ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 スパゲッティ | オリーブ油 米油 | しょうゆ みりん 塩 こしょう 一味唐辛子 乾燥バセリ チキンスープ | 783 | 28.1 |
| 10 (水) | ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 切り干し大根のサラダ 吉野汁 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース 切り干し大根 もやし 大根 えのきたけ | 米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 こんにやく 片栗粉 | 米油 サラダ油 ごま油 ごま | しょうゆ 塩 カレー粉 酢 かつお節 酒 | 761 | 27.8 |
| 11 (木) | タコライス 牛乳 春雨スープ | 豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉 | 牛乳 | トマト 人参 小松菜 | 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 砂糖 米粉 緑豆春雨 | 米油 オリーブ油 | ポークスープ トマトビュレ 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 | 773 | 33.4 |
| 12 (金) | 麦ごはん 牛乳 メンチカツ 沢煮わん | メンチカツ 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 大根 白菜 干しいたけ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 強化米(鉄) じゃがいも | 米油 | 中濃ソース 塩 こしょう かつお節 しょうゆ みりん | 812 | 24.8 |

※ 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) |
| 16 (火) | 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごま入りおひたし 野菜スープ | 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | 小松菜 人参 | 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま | しょうゆ みりん チキンスープ 塩 こしょう | 765 | 34.5 |
| 17 (水) | ガーリックライス 牛乳 フェイスジョアータ ABC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 | にんにく 玉ねぎ キャベツ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) マカロニ じゃがいも | 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 乾燥パセリ | 852 | 32.3 |
| 18 (木) | ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 炒めビーフン 塩ちゃんこ汁 | 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 長ねぎ | 米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 ビーフン | 米油 | 塩 こしょう ワイン 酒 ポークスープ しょうゆ かつお節 | 823 | 32.7 |
| 19 (金) | ハッシュドチキン 牛乳 ごまドレッシングサラダ | 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ 炒め玉ねぎ キャベツ もやし | 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 ごま油 | ワイン 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 ローリエ しょうゆ 酢 | 803 | 25.6 |
| 22 (月) | ひき肉とさつまいものごはん 牛乳 とり肉の甘みそだれ 浅漬け 中華スープ | 豚ひき肉 鶏肉 みそ ベーコン | 牛乳 わかめ | 人参 | にんにく キャベツ 大根 長ねぎ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) さつまいも 砂糖 米粉 | ごま油 ごま | しょうゆ 塩 みりん 酒 チキンスープ | 776 | 32.6 |
| 24 (水) | 白マーボー豆腐丼 牛乳 ワンタンスープ | 豆腐 豚ひき肉 鶏肉 | 牛乳 | にら 人参 小松菜 | にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 ウェーブワンタン | ごま油 | ポークスープ 塩 豆板醤 チキンスープ こしょう しょうゆ | 758 | 33.7 |
| 25 (木) | 麦ごはん 牛乳 ほっけのたれカツ 五目豆 みそ汁 | ほっけフライ 大豆 豚肉 みそ | 牛乳 切り昆布 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ もやし えのきたけ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 こんにゃく じゃがいも | 米油 | しょうゆ 酒 みりん かつお節 | 751 | 25.6 |
| 26 (金) | 黒パン 牛乳 チキンチャップ コールスローサラダ 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 炒め玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン | 黒パン 砂糖 米粉 片栗粉 | 米油 サラダ油 | トマトケチャップ ウスターソース 塩 ワイン こしょう 酢 ポークスープ しょうゆ | 787 | 36.4 |
| 29 (月) | ごはん 牛乳 あじのかば焼き からしあえ さつま汁 | あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | 小松菜 人参 | 白菜 もやし 大根 長ねぎ | 米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 こんにゃく さといも | 米油 | しょうゆ からし粉 かつお節 | 777 | 32.8 |
| 30 (火) | カレーライス 牛乳 いそあえ 豆乳プリンタルト | 豚肉 | 牛乳 のり | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ キャベツ もやし | 米 麦 米粉 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 豆乳プリンタルト | 米油 | ポークスープ 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 | 881 | 27.6 |

◎献立ひとくちメモ

17日(水) フェイジョアータ

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。

22日(月) ひき肉とさつまいものごはん

新献立です。季節のさつまいもを入れた炊き込みご飯です。

29日(月) あじのかば焼き 30日(火) カレーライス・いそあえ

市立中学校完全給食開始4周年を祝う献立です。今年度は、令和3年9月29日(月)の開業初日のAコースのカレーライス、Bコースのあじのかば焼きといそあえを組み合わせました献立です。



©1992 Y.MARINOS

◎地場産物の使用予定

4日(木) 豚汁: 豚肉-神奈川産

30日(火) いそあえ: 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)

