

令和7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10月31日(金)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)
1 (水)	ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのしょうが炒め ごま入りおひたし 五目汁	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ しょうが もやし 大根 キャベツ えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 ごま	しょうゆ みりん かつお節 塩	782	34.9
2 (木)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ みそ汁	メンチカツ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	コーン 白菜 もやし えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油 卵ぬきマヨネーズ	中濃ソース 酢 塩 こしょう かつお節	869	26
3 (金)	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 塩ナムル いろどりスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	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 塩 こしょう ポークスープ 酢	826	31
6 (月)	豚丼 牛乳 月見汁	豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根	米 麦 白玉もち 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖 さといも	米油	しょうゆ 酒 かつお節 塩	828	35.8
7 (火)	そぼろごはん 牛乳 ゆずポン酢サラダ	豚ひき肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが キャベツ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖	米油 サラダ油	しょうゆ みりん 酒 酢 ゆず果汁	769	33.1
8 (水)	ごはん 牛乳 さわらのおろしソース じゃがバター みそ汁	さわら みそ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう かつお節	765	28.9
9 (木)	チーズパン 牛乳 チキンソテー ほうれん草のサラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	チーズパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 ごま	塩 こしょう ナツメグ ワイン しょうゆ 酢 乾燥パセリ ポークスープ	775	42.3
10 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩炒め おひたし たんたん春雨スープ ブルーベリータルト	鶏肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし しょうが	米 麦 片栗粉 強化米(Ca) 強化米(鉄) 緑豆春雨 ブルーベリータルト	ごま油 米油 ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ ポークスープ チキンスープ みりん 豆板醤	872	35.7
14 (火)	ごはん 牛乳 ほっけフライ 野菜炒め トックスープ	ほっけフライ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 長ねぎ しょうが にんにく	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 トック	米油	中濃ソース ポークスープ しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	774	26.2
15 (水)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ 日向夏ゼリー	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	米 麦 米粉 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 日向夏ゼリー	米油 サラダ油	チキンスープ カレー粉 塩 ウスターソース しょうゆ ローリエ トマトケチャップ	805	25.4
16 (木)	わかめごはん 牛乳 とり肉のから揚げ みそドレッシングサラダ 肉団子のスープ	鶏肉 みそ 肉団子	わかめ ごはんの素 牛乳	小松菜 人参	もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	米油 サラダ油 ごま油 ごま	塩 こしょう ワイン 酢 ポークスープ しょうゆ	821	32.9
17 (金)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしのサラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 長ねぎ コーン きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 サラダ油	豆板醤 酒 ポークスープ しょうゆ こしょう 甜面醤 酢 チキンスープ 塩	771	32.2

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20 (月)	とり肉のてり煮丼 牛乳 塩ワタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ウェーブワタン	米油	しょうゆ みりん 酒 ポークスープ 塩 こしょう	759	32.5
21 (火)	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ みそ汁	豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 切り干し大根 大根 長ねぎ	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 酒 酢 かつお節	805	27.2
22 (水)	ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ ヨーグルト	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 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) 砂糖 ビーフン	米油	オイスターソース 酒 みりん しょうゆ 一味唐辛子 豆板醤 こしょう 乾燥パプリカ 塩 チキンスープ	816	36.9
23 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め いそナムル たぬき汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 大根 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 昆布 かつお節 みりん	769	31.9
24 (金)	黒パン 牛乳 ハンバーグ キャベツのガーリックソテー さつまいものクリームスープ	ハンバーグ ウインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	黒パン 米粉 片栗粉 さつまいも	米油 オリーブ油 バター	トマトケチャップ 中濃ソース ポークスープ 塩 こしょう ローリエ チキンスープ	848	36.7
27 (月)	ルーローハン 牛乳 野菜スープ もものタルト	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 黒糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも もものタルト	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	899	34.7
28 (火)	かた焼きそば ブルーネ発酵乳 わかめスープ	豚肉 鶏肉	ブルーネ 発酵乳 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく 長ねぎ	揚げめん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	塩 しょうゆ オイスターソース ポークスープ 酢 チキンスープ	751	34.6
29 (水)	ふきよせごはん 牛乳 あじのたつた揚げ ごまドレッシングサラダ みそ汁	あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	しめじ 枝豆 しょうが キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) さつまいも 砂糖 片栗粉	米油 サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ 塩 酒 酢 かつお節	765	29.9
30 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが からしあえ 吉野汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 大根 えのきたけ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	しょうゆ みりん からし粉 かつお節 酒 塩	757	29
31 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のチリソース炒め 塩だれ野菜 フォースープ	鶏肉 豚肉	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 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 クイツィオ	米油 ごま油 ごま	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 豆板醤 こしょう ポークスープ しょうゆ 酢	777	33.1

※ 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

6日(月) 月見汁

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。

29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の具で表した秋の献立です。

◎地場産物の使用予定

23日(木) いそナムル: のり - 市内走水産

31日(金) フォースープ: 豚肉 - 神奈川産

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)

