



令和7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12月1日(月)です。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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4 (火)	みそそばごはん 牛乳 塩ちゃんこ汁 ヨーグルト	豚ひき肉 大豆ミート とりレバー みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	干しいたけ しょうが グリーンピース 大根 白菜 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖	米油	酒 みりん しょうゆ チキンスープ かつお節 塩	805	37.3
5 (水)	ごはん 牛乳 さわらの香味漬け 塩ナムル 中華スープ	さわら ベーコン	牛乳 わかめ	小松菜 人参	長ねぎ もやし 玉ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	しょうゆ 酢 一味唐辛子 塩 ポークスープ	786	29.2
6 (木)	麦ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのオイスターソース炒め ごま入りおひたし みそ汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にら ほうれん草 人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 白菜 えのきたけ	米 麦 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 かつお節	754	31.8
7 (金)	タコライス 牛乳 わかめスープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 米粉 トック	米油 オリーブ油 ごま油 ごま	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	829	35.8
10 (月)	かて飯 牛乳 豚肉とピーマンとにんじんの甘辛炒め いそあえ みそ汁 日向夏ゼリー	ちくわ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 ピーマン 小松菜	干しいたけ ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 日向夏ゼリー	米油	しょうゆ 塩 酢 豆板醤 みりん かつお節	771	32
11 (火)	ジャージャー丼 牛乳 春雨スープ	豚ひき肉 大豆ミート みそ 鶏肉	牛乳	人参	長ねぎ もやし しょうが 干しいたけ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油	ポークスープ 甜面醬 酒 みりん 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう しょうゆ	781	34.8
12 (水)	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ ごまドレッシングサラダ 白菜スープ	肉団子 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	しょうが もやし 玉ねぎ 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 チキンスープ 塩 こしょう	757	29.6
13 (木)	豚すき丼 牛乳 おひたし りんごのタルト	豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖 りんごのタルト	米油	しょうゆ 酒	838	33.1
14 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉の塩にんにくから揚げ マヨネーズサラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	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 サラダ油	塩 こしょう 酒 酢 かつお節	868	34.6

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)



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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ スタンポット ジュリエンスープ	メンチカツ ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ キャベツ	米 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) じゃがいも	米油	中濃ソース 塩 こしょう チキンスープ しょうゆ	851	26.4
18 (火)	チーズパン プルーン発酵乳 バジルチキン 切り干し大根のサラダ トマトウンスープ	鶏肉 肉団子	プルーン 発酵乳	人参 小松菜 トマト缶	にんにく 切り干し大根 もやし 玉ねぎ キャベツ セロリ	チーズパン 砂糖	オリーブ油 サラダ油 ごま油	塩 しょうゆ 乾燥バジル 乾燥パセリ ワイン 酢 しょうゆ 一味唐辛子 トマトケチャップ ポークスープ	844	42.8
19 (水)	キーマカレー 牛乳 ごま酢あえ	豚ひき肉 とりレバー 大豆ミート	牛乳	人参 トマト缶 小松菜	玉ねぎ キャベツ グリーンピース 炒め玉ねぎ もやし	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) じゃがいも 米 粉 砂糖	米油 ごま	ターメリック 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	833	32.6
20 (木)	麦ごはん 牛乳 ほっけのたれカツ わかめサラダ みぞれ汁	ほっけフライ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根 しめじ 長ねぎ	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 砂糖 さといも 片栗粉	米油 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩	752	25.6
21 (金)	ごはん 牛乳 いりどり 浅漬け みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり もやし	米 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) つきこんにやく じゃがいも 砂 糖	米油 ごま	しょうゆ みりん 塩 かつお節	753	31.1
25 (火)	マーボー豆腐丼 牛乳 塩ワントンスープ	豆腐 豚ひき肉 とりレバー みそ 鶏肉	牛乳	人参	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 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	763	32.4
26 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 白菜のクリームスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参	コーン 玉ねぎ 白菜	米 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) じゃがいも 米 粉	卵めきマヨネーズ 米油	トマトケチャップ 中濃ソース 酢 塩 こしょう チキンスープ ローリエ	835	29.2
27 (木)	麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩炒め ごまあえ だんご汁	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし 大根	米 麦 強化米 (Ca) 強化米 (鉄) 強化米 (鉄) 片栗粉 砂糖 白玉もち	ごま油 ごま	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ かつお節 みりん	790	33.4
28 (金)	麦ごはん 牛乳 あじのかば焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	あじ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	切り干し大根 大根 キャベツ	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	しょうゆ かつお節	781	31.3

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



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・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」制定しました。
横須賀市の学校給食でも、21日にだして味わう献立「ごはん・いりどり・浅漬け・みそ汁」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

10日(月) かつ飯 豚肉とピーマンとにんじんの甘辛炒め

令和6年度かながわ学校給食夢コンテストで受賞した作品です。

当時の神明中学校の3年生が考えた「野菜たっぷり！栄養いっぱいごはん！」という作品です。

かつ飯とは、神奈川県相模原市の郷土料理です。かつとは、米の節約のため、量を増やすものとして混ぜた具のことです。今回は、にんじん・干しいたけ・ちくわ・ごぼう・油揚げを調味料で煮て白飯と混ぜ合わせます。

豚肉とピーマンとにんじんの甘辛炒めは、肉やピーマン、にんじん、玉ねぎを使い、甘辛く味付けをした炒め物です。

◎地場産物の使用予定

10日(月) いそあえ: のり 市内走水産

14日(金) 豚汁: 豚肉 一神奈川産

