

令和7年12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： 12月分は1月5日(月)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 (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 (月) | 黒パン プルーン発酵乳 ほっけフライ 菜の花サラダ いくらでもスープ | ほっけフライ 豚肉 | プルーン 発酵乳 牛乳 | 小松菜 人参 | キャベツ コーン 玉ねぎ | 黒パン じやがいも | 米油 ごま油 バター | 中濃ソース しょうゆ 塩 醋 ポークスープ こしょう | 789 | 29.2 | |
| 2 (火) | こぎつねずし 牛乳 とり肉のてり煮 沢煮わん いよかんゼリー | 油揚げ 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | しょうが 大根 白菜 長ねぎ 干しいたけ | 米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) つきこんにやく いよかんゼリー | ごま | 酢 しょうゆ 塩 酒 一味唐辛子 かつお節 みりん | 826 | 37.2 | |
| 3 (水) | ごはん 牛乳 生揚げと野菜のカレーそぼろ煮 ごまだれッシングサラダ みそ汁 | 生揚げ 豚ひき肉 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 | 玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 大根 長ねぎ | 米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じやがいも 砂糖 片栗粉 | 米油 サラダ油 ごま ごま油 | しょうゆ 酒 塩 カレー粉 とろみ調味料 醋 かつお節 | 777 | 28 | |
| 4 (木) | 麦ごはん 牛乳 肉団子 炒めビーフン 大根入り中華スープ | 肉団子 豚肉 鶏肉 | 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 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 ビーフン | 米油 ごま油 | しょうゆ みりん ポークスープ 塩 こしょう チキンスープ | 780 | 30.9 | |
| 5 (金) | 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 ウインナー | 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 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) じやがいも 米粉 片栗粉 | 米油 オリーブ油 | チキンスープ ローリエ デミグラスソース 塩 トマトケチャップ ワイン 中濃ソース こしょう ナツメグ ポークスープ | 827 | 27.7 | |
| 8 (月) | ごはん 牛乳 あじのたつた揚げ ポテトサラダ みそ汁 | あじ 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | しょうが コーン 大根 玉ねぎ キャベツ | 米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じやがいも | 米油 卵ぬきマヨネーズ | しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう かつお節 | 800 | 29.1 | |
| 9 (火) | 肉野菜炒め丼 牛乳 春雨スープ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ もやし しょうが にんにく | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨 | 米油 ごま油 ごま | ワイン しょうゆ チキンスープ 塩 | 771 | 32.8 | |
| 10 (水) | ビビンバ 牛乳 トップギースープ | 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 玉ねぎ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 トップギ | 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 | 845 | 38.7 | |
| 11 (木) | 麦ごはん 牛乳 デミグラスハンバーグ ペペロンチーノ いりどりスープ | ハンバーグ ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ 炒め玉ねぎ にんにく キャベツ コーン | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) スパゲッティ 片栗粉 | 米油 オリーブ油 | デミグラスソース 塩 トマトケチャップ ワイン ウスターーソース しょうゆ 乾燥バセリ 一味唐辛子 チキンスープ こしょう | 787 | 28.8 | |
| 12 (金) | チキンカレー 牛乳 もやしのサラダ | 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ もやし きゅうり | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じやがいも 米粉 砂糖 | 米油 サラダ油 | チキンスープ 醋 カレー粉 塩 ウスターーソース しょうゆ トマトケチャップ ローリエ とろみ調味料 | 776 | 26.4 | |

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 (月) | 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 | | | | |
| 15 (月) | 麦ごはん 牛乳 メンチカツ わかめサラダ ワンタンスープ | メンチカツ 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 ほうれん草 | キャベツ 玉ねぎ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) ウェーブフンタン | 米油 サラダ油 | 中濃ソース しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう | 829 | 26.6 | |
| 16 (火) | チーズパン 牛乳 ローストチキン 粉ふきいも ジュリエンヌスープ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | にんにく 玉ねぎ キャベツ | チーズパン 砂糖 じゃがいも | | 塩 こしょう みりん しょうゆ ポークスープ | 754 | 38.6 | |
| 17 (水) | ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのみそ炒め ごまあえ おでん | 鶏肉 生揚げ みそ ワインナー ちくわ さつま揚げ | 牛乳 | ほうれん草 人参 | 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 大根 | 米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 こんにゃく | 米油 ごま | しょうゆ 酒 豆板醤 かつお節 塩 | 814 | 34.2 | |
| 18 (木) | 麦ごはん 牛乳 さわらのかば焼き 切り干し大根のサラダ 五目汁 | さわら 豚肉 油揚げ | 牛乳 | ほうれん草 人参 | 切り干し大根 もやし 大根 キャベツ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 | 米油 サラダ油 ごま油 | しょうゆ 醋 かつお節 塩 みりん | 798 | 32.6 | |
| 19 (金) | ギニリンライス 牛乳 フォースープ | 豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉 | 牛乳 | 人参 トマト缶 ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし | 米 麦 砂糖 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも クイッティオ | 米油 | トマトピューレ 醋 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 | 811 | 37.9 | |
| 22 (月) | 麦ごはん 牛乳 とり肉の甘酢だれ かぼちゃ入り豚汁 塩ナムル | 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 | ほうれん草 人参 かぼちゃ | 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 つきこんにゃく | 米油 ごま油 ごま | 酒 しょうゆ 酢 塩 かつお節 | 835 | 33.9 | |
| 23 (火) | ツナそぼろごはん 牛乳 だんご汁 | ツナ 凍り豆腐 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | しょうが 大根 白菜 えのきだけ | 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 | 803 | 28.5 | |
| 24 (水) | トマトピラフクリームソースがけ 牛乳 コールスローサラダ | ワインナー 鶏肉 | 牛乳 生クリーム 粉チーズ | 人参 | 玉ねぎ キャベツ コーン | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 米粉 | 米油 サラダ油 | トマトケチャップ パプリカ粉 チキンスープ 中濃ソース 塩 こしょう 醋 | 751 | 27.2 | |
| 25 (木) | ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 いそあえ みそ汁 もものタルト | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 のり | 小松菜 人参 | 大根 キャベツ もやし 長ねぎ | 米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 黒糖 砂糖 じゃがいも もものタルト | | しょうゆ 酒 みりん かつお節 | 819 | 28.7 | |

※ 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

1日(月) いくらでもスープ

12月2日は鴨居にアトリエを構えていた画家・谷内六郎(1921-1981)の誕生日です。

『いくらでもスープ』は谷内が家族のためによく作っていた得意料理。おいしくていくらでも食べられると家族が名付けました。肉と野菜をバターでいたため、牛乳で煮込んだスープです。

* 谷内六郎さんについて知りたい方は、横須賀美術館内HPをご覧ください

(ただし、美術館は来年8月まで休館します)

22日(月) かぼちゃ入り豚汁

22日の冬至にちなみ、かぼちゃが入った豚汁です。



25日(木) かながわ産品学校給食デー

市内産ののり、大根、キャベツ、神奈川産の豚肉、長ねぎを使用します。

◎ 地場産物の使用予定

25日のかながわ産品学校給食デーのほか、12月のキャベツ、大根、長ねぎ、きゅうり、かぼちゃは神奈川産です。