

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 じゃがいも	米油 ごま油 バター	中濃ソース しょうゆ 塩 酢 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 ごまドレッシングサラダ みそ汁	生揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ グリーンピース もやし キャベツ 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 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 酢 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) じゃがいも 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 じゃがいも	米油 卵めきマヨネーズ	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 トッポギスープ	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 トッポギ	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 いんどりスープ	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 ウスターソース しょうゆ 乾燥パセリ 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) じゃがいも 米粉 砂糖	米油 サラダ油	チキンスープ 酢 カレー粉 塩 ウスターソース 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	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) ウエーブワンタン	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 ウインナー 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 酢 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 酢 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 塩ナムル かぼちゃ入り豚汁	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 えのきたけ	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	ウインナー 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 酢	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 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めて、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。



《タネを吹く子》1960年
©Michiko Taniuchi

