

# 令和8年1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：1月分は2月2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				
7 (水)	豚肉と生揚げのキムチ丼 牛乳 野菜スープ	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 白菜キムチ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう チキンスープ	781	33.8	
8 (木)	ごはん 牛乳 あじのこはく揚げ 紅白なます 白玉雑煮 りんごのタルト	あじ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 白玉もち りんごのタルト	米油	しょうゆ 酒 酢 塩 かつお節	873	30.2	
9 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き ポテトサラダ 吉野汁	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	コーン 大根 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま 卵ぬきマヨネーズ	酒 ミリん 酢 塩 こしょう かつお節 しょうゆ	788	33.6	
13 (火)	ごはん 牛乳 ほつけのたれカツ ごまだれッシングサラダ みそ汁	ほつけフライ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも	米油 サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢 かつお節	769	24.3	
14 (水)	マーぼー豆腐丼 牛乳 春雨スープ ヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 とりレバー みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	米油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 チキンスープ 塩	819	34.6	
15 (木)	ガパオライス 牛乳 フォースープ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	ピーマン 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) 砂糖 クイッティオ	米油	しょうゆ 酒 ミリん 一味唐辛子 酢 オイスターソース 豆板醤 塩 こしょう 乾燥バジル チキンスープ	762	34.4	
16 (金)	チキンピラフ 牛乳 メンチカツ ポトフ	鶏肉 メンチカツ ワインナー	牛乳	人参	玉ねぎ コーン グリンピース 大根 キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも	米油	塩 チキンスープ こしょう 中濃ソース ポークスープ ローリエ	840	25.9	
19 (月)	黒パン 牛乳 てり焼きハンバーグ ペペロンチーノ ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト缶	玉ねぎ にんにく キャベツ	黒パン 砂糖 片栗粉 スパゲッティ	オリーブ油 米油	しょうゆ ミリん 塩 こしょう 一味唐辛子 乾燥バセリ チキンスープ トマトケチャップ	788	33.7	
20 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉の甘酢だれ 切り干し大根のサラダ 沢煮わん	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	切り干し大根 もやし 大根 白菜 干しこいだけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖	米油 サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子 かつお節 塩 みりん	797	32	
21 (水)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ 塩ちゃんこ汁 日向夏ゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 日向夏ゼリー	米油 ごま	しょうゆ ミリん チキンスープ かつお節 塩 酒	794	29.5	
22 (木)	豚すき丼 牛乳 さつま汁	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	人参	長ねぎ 白菜 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) しらたき 砂糖 つきこんにやく さといも	米油	しょうゆ 酒 かつお節	774	33.4	
23 (金)	ごはん 牛乳 しいらフライ 野菜炒め カレークリームスープ	しいらフライ ワインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも 米粉	米油	中濃ソース ポークスープ 塩 こしょう ローリエ カレー粉 しょうゆ チキンスープ	892	30.9	

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

## 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				
26 (月)	麦ごはん 牛乳 チャップスイ ワンタンスープ もものタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 ウェーブワンタン もものタルト	米油	ポークスープ 塩 こしょう チキンスープ しょうゆ	832	31.3	
27 (火)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー <sup>ー</sup> いそナムル 大根入り中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし 大根	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	ごま油	豆板醤 酒 ポークスープ しょうゆ こしょう 甜面醤 塩 チキンスープ	750	33.2	
28 (水)	ごはん 牛乳 焼きさけ 浅漬け 豚汁	さけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じやがいも	米油 ごま	塩 酒 かつお節	750	36.3	
29 (木)	カツ丼 牛乳 みそ汁	とんかつ 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 じやがいも	米油	しょうゆ みりん 酒 かつお節	810	27.2	
30 (金)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	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 きゅうり	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じやがいも 米粉	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	773	25.3	

### ◎献立ひとくちメモ

8日(木)紅白なます 白玉雑煮  
お正月にちなんだ料理です。



### ◎全国学校給食週間(1月26日～30日)

戦後の学校給食の再開を記念し、昭和25年から開始された取り組みです。学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるため、横須賀市でも1月26日(月)から30日(金)までの1週間、テーマを設けた献立を実施します。期間中の給食を通じて、給食の歴史や地場産物などに関心を持ってもらえたたらと考えています。

26日(月) チャップスイとワンタンスープは、横須賀市の給食で昔から提供されています。

27日(火) かながわ産品学校給食デー

神奈川産の豚肉、長ねぎ、市内産のキャベツ、大根、のりを使用します。

28日(水) 日本で最初の給食(おにぎり、焼きさけ、漬物)にちなんだ献立です。

29日(木) 中学校3年生の高校入試応援献立として、カツ丼を提供します。

30日(金) カレーの街よこすかの一環として、小学校、特別支援学校とともに、  
全校一斉カレーの日を実施します。



### ◎地場産物の使用予定

1月のキャベツ、大根は市内産、長ねぎは神奈川産です。

### 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

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)