横須賀市

令和5年11月分学校給食基準献立予定表（詳細版）

※ 分量(g)は中学年の1人分です。
※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A	1（水）	2（木）			7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	6（月）	14（火）	15（水）	13（月）
B	1（水）	2（木）			6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	13（月）	14（火）	15（水）
C	2（木）			1（水）	8（水）	6（月）	10（金）	7（火）	9（木）	15（水）	13（月）	17（金）
D			1（水）	2（木）	9（木）	10（金）	7（火）	6（月）	8（水）	16（木）	17（金）	14（火）
E		1（水）	2（木）		10（金）	9（木）	6（月）	8（水）	7（火）	17（金）	16（木）	15（水）
献立名	黒パン	こぎつねずし	ギニリンライス	ごはん	ソース焼きそば	ソフトフランス	麦ごはん	中華丼	ぶどうパン	食パン	中華おこわ	あんかけうどん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	はやし煮	とり肉とじゃがいものから揚げ	野菜サラダ	豚肉と生揚げのみそ炒め	揚げ大豆	とり肉のマヨネーズ焼き	塩肉じゃが	大学いも	ミートソースグラタン	さつまいもときのこのシチュー	とりたま煮	しいらとじゃがいものから揚げ
	フレンチサラダ	おひたし		ワンタンスープ	ミックスフルーツ	ABCスープ	ごまみそあえ		コールスローサラダ	もやしのサラダ	ナムル	タルト
							味付けおかか			ジャム		
材料名	黒パン 50	米 65	米 70	米（委託米飯） 80	蒸し麺 45	ソフトフランス 50	米 70	米（委託炊飯） 80	ぶどうパン 50	食パン 60	米 30	干しうどん 40
		麦 5	麦 10		豚肉 30		麦 10	豚肉 30			麦 5	鶏肉 15
	牛乳 206	酒 0.8	油 0.3	牛乳 206	人参 10	牛乳 206	油 0.3	いか 20	牛乳 206	牛乳 206	もち米 35	冷凍油揚げ 4
		水	酒 1		玉ねぎ 30		酒 1	人参 10			酒 0.8	人参 10
	豚肉 40	さとう 1.8	水	豚肉 30	もやし 20	鶏肉 70	水	白菜 70	マカロニ 25	鶏肉 45	水	白菜 35
	人参 12	塩 0.7	豚ひき肉 45	玉ねぎ 30	キャベツ 50	塩 0.2		長ねぎ 20	塩 0.4	塩 0.2	しょうが 0.5	油 1
	玉ねぎ 40	酢 6	大豆ミート 6.5	人参 10	油 2	こしょう 0.03	牛乳 206	小松菜 10	豚ひき肉 35	こしょう 0.02	豚肉 10	長ねぎ 15
	じゃがいも 70	人参 7	玉ねぎ 30	しょうが 0.5	塩 0.6	白ワイン 1		干し椎茸 0.8	玉ねぎ 40	白ワイン 2	人参 10	ほうれん草 15
	油 1	冷凍油揚げ 15	人参 10	にんにく 0.1	こしょう 0.04	卵ぬきマヨネーズ 5.8	豚肉 40	油 1.1	人参 10	玉ねぎ 20	干し椎茸 0.5	かつお節 1.8
	グリンピース 3	さとう 3	じゃがいも 25	油 1	ウスターソース 3.5	乾燥パセリ 0.03	人参 15	塩 1	にんにく 0.5	人参 15	ごま油 1.2	さとう 0.3
	油 2	しょうゆ 3.5	トマト缶 25	冷凍生揚げ 40	中濃ソース 3.5		玉ねぎ 40	こしょう 0.03	セロリ 2	油 0.7	さとう 0.8	塩 0.5
	小麦粉 3	かつお節 1	ピーマン 5	酒 1		アルファベットマカロニ 7	じゃがいも 90	片栗粉 3	油 0.7	さつまいも 50	塩 0.3	しょうゆ 6
	濃縮スープ（ポーク） 3	水 20	にんにく 0.4	さとう 2.5	牛乳 206	豚肉 10	油 1.2	水 15	濃縮スープ（ポーク） 3	しめじ 7	しょうゆ 3.2	片栗粉 3.5
	トマトケチャップ 12	白ごま 1.7	油 1.2	赤みそ 3.5		人参 10	グリンピース 3		トマトケチャップ 10	えのき 8	酒 1	水 120
	中濃ソース 3.5	のり 0.5	さとう 1.2	しょうゆ 1.5	大豆（ボイル） 40	玉ねぎ 30	濃縮スープ（ポーク） 2	牛乳 206	デミグラスソース 5	マッシュルーム 5	グリンピース 3	
	さとう 0.5		しょうゆ 4	豆板醤 0.1	片栗粉 4	じゃがいも 30	みりん 1		塩 0.4	バター 0.7		牛乳 206
	塩 0.75	牛乳 206	オイスターソース 0.6	片栗粉 0.6	油 35	キャベツ 15	塩 0.9	さつまいも 80	こしょう 0.01	塩 0.5	牛乳 206	
	こしょう 0.03		塩 0.3	水 1	塩 0.17	小松菜 7	こしょう 0.01	油 35	さとう 0.4	こしょう 0.04		しいら 50
	ナツメグ 0.01	鶏肉 40	こしょう 0.03			ホールコーン 10		さとう 5	中濃ソース 0.5	ローリエ 0.01	鶏肉 60	しょうゆ 2.7
	赤ワイン 1	塩 0.32	ローリエ 0.01	ウェーブワンタン 7	みかん缶 20	塩 0.9	もやし 40	しょうゆ 1	小麦粉 4	調理用牛乳 35	うずら卵水煮 30	しょうが 0.8
	ローリエ 0.01	こしょう 0.03	水	鶏肉 25	りんご缶 25	こしょう 0.03	人参 5	水	水 60	脱脂粉乳 9	しょうが 0.6	酒 0.8
	水 60	白ワイン 0.4		人参 10	パイン缶 20	濃縮スープ（ポーク） 5	小松菜 20	黒ごま 0.5	とろけるチーズ 8	濃縮スープ（チキン） 5	さとう 2.5	片栗粉 12
		片栗粉 4.8	牛乳 206	玉ねぎ 20	豆乳ダイスゼリー 20	水 130	白ごま 1.6			水 70	しょうゆ 3.5	じゃがいも 80
	キャベツ 43	じゃがいも 60		キャベツ 25	かんづめの汁 30		さとう 1.7		キャベツ 45	米粉 4		油 35
	人参 5	油 35	キャベツ 38	ほうれん草 10			白みそ 2		人参 5	水	もやし 40	塩 0.08
	きゅうり 7	塩 0.06	人参 5	濃縮スープ（チキン） 5			しょうゆ 1		ホールコーン 10		人参 10	
	さとう 0.5		コーン 5	塩 0.8					塩 0.3	もやし 43	小松菜 20	さつまいもと栗のタルト（鉄） 30
	塩 0.27	キャベツ 50	小松菜 7	こしょう 0.03			味付けおかか 4		酢 1.5	きゅうり 7	しょうゆ 2.5	
	酢 1.7	小松菜 15	塩 0.27	しょうゆ 2					こしょう 0.03	ホールコーン 10	ごま油 0.5	
	こしょう 0.03	しょうゆ 2.8	酢 1.4	水 130					サラダ油 2	しょうゆ 2.6	白ごま 1	
	からし粉 0.1		こしょう 0.01							酢 1.8		
	サラダ油 1.8		サラダ油 2.8							さとう 0.2		
										サラダ油 1.4		
										白ごま 1		
										りんごジャム 15		
エネルギー	578kcal	623kcal	600kcal	642kcal	584kcal	574kcal	597kcal	647kcal	644kcal	664kcal	591kcal	627kcal
たんぱく質	24.8g	25.2g	25.0g	29.7g	25.8g	31.5g	25.0g	23.6g	28.0g	31.2g	30.3g	28.6g

横須賀市

令和5年11月分学校給食基準献立予定表（詳細版）

A	17（金）	16（木）	21（火）	22（水）	20（月）	24（金）	27（月）	30（木）		29（水）	28（火）	
B	16（木）	17（金）	20（月）	21（火）	22（水）	24（金）	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）		
C	14（火）	16（木）	21（火）	22（水）	24（金）	20（月）	29（水）	27（月）	28（火）		30（木）	
D	15（水）	13（月）	22（水）	20（月）	24（金）	21（火）	28（火）	29（水）	30（木）		27（月）	
E	13（月）	14（火）	21（火）	20（月）	24（金）	22（水）	30（木）	28（火）	27（月）		29（水）	
献立名	ごはん	麦ごはん	肉みそスパゲッティ	バターチキンカレー	きのこごはん	ごはん	コーンピラフ	セサミライス	ごはん	豚すき丼	チーズパン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ジャーチャン豆腐	とん漬け	キャベツのサラダ	わかめサラダ	とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	あじのたれカツ	ホキの香草焼き	ポルシチ	ユーリンチー	おひたし	揚げじゃがいものそぼろ煮	
	白菜スープ	吉野汁	ヨーグルト		からしあえ	せんべい汁	いくらでもスープ	春雨サラダ	たまごスープ		グリーンサラダ	
						くだもの						
材料名	米（委託炊飯） 80	米 70	スパゲッティ 60	米 70	米 60	米（委託炊飯） 80	米 62	米 70	米（委託炊飯） 80	米 70	チーズパンB 50	
		麦 10	塩 1.2	麦 10	麦 5		麦 8	麦 10		麦 10		
	牛乳 206	油 0.3	サラダ油 3	油 0.3	もち米 5	牛乳 206	ホールコーン 20	塩 0.3	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	
		酒 1	豚ひき肉 50	ターメリック 0.05	酒 0.8		濃縮スープ（チキン） 4	オリーブ油 0.5		酒 1		
	冷凍生揚げ 80	水	長ねぎ 6	酒 1	水	あじ 35	塩 0.75	酒 1	鶏肉 60	水	じゃがいも 140	
	豚ひき肉 30		しょうが 1	水	たもぎ茸 まいたけ しめじ 10	塩 0.07	オリーブ油 1.5	水	塩 0.1	豚肉 40	油 35	
	にんにく 0.2	牛乳 206	人参 12	鶏肉 50	干し椎茸 0.6	こしょう 0.02	酒 0.8	白ごま 2	こしょう 0.03	凍り豆腐 7	豚ひき肉 30	
	人参 10		もやし 45	プレーンヨーグルト 10	人参 8	小麦粉 3	水		片栗粉 8	しらたき 20	さとう 4.5	
	長ねぎ 5	豚肉 60	干し椎茸 0.4	人参 15	冷凍油揚げ 7	小麦粉 3		プルーン発酵乳 213	油 35	人参 12	しょうゆ 4.5	
	エリンギ 10	にんにく 0.1	油 1	じゃがいも 40	さとう 1	水 12	牛乳 206		長ねぎ 10	長ねぎ 10	酒 0.5	
	にら 5	赤みそ 3	赤みそ 11	玉ねぎ 50	しょうゆ 3	パン粉 10		豚肉 35	しょうが 0.1	白菜 50	片栗粉 1	
	ごま油 0.5	しょうゆ 1	さとう 2	にんにく 0.2	塩 0.4	油 35	ホキ 60	じゃがいも 60	にんにく 0.02	油 1.2	水	
	赤みそ 4	さとう 1	酒 1.8	しょうが 0.5	かつお節 0.5	しょうゆ 3.5	塩 0.4	玉ねぎ 40	ごま油 0.3	さとう 2.9		
	しょうゆ 2	酒 1	みりん 1.5	油 1	水	さとう 2.8	こしょう 0.03	人参 15	しょうゆ 3.5	しょうゆ 6.8	キャベツ 45	
	さとう 2	みりん 1	豆板醤 0.25	ダイストマト 20		酒 1.4	乾燥バジル 0.08	大根 20	さとう 2	酒 0.85	きゅうり 5	
	片栗粉 1		片栗粉 1.3	油 3	牛乳 206	みりん 0.7	乾燥パセリ 0.1	キャベツ 20	酢 1.8		ほうれん草 10	
	水 15	鶏肉 10	水 10	バター 3		水 1.4	にんにく 0.2	乾燥パセリ 0.03	水 8	牛乳 206	塩 0.3	
		人参 10	ごま油 0.5	小麦粉 6	鶏肉 40		白ワイン 0.5	トマトピューレ 8	片栗粉 0.3		酢 2	
	人参 5	大根 30		カレー粉 1	しょうゆ 0.7	せんべい 10	オリーブ油 3	トマトケチャップ 5	水	キャベツ 50	こしょう 0.01	
	玉ねぎ 10	冷凍油揚げ 5	牛乳 206	脱脂粉乳 3	しょうが 0.5	鶏肉 15		塩 0.9		小松菜 15	からし粉 0.05	
	白菜 40	えのき 7		濃縮スープ（チキン） 2	酒 0.5	冷凍油揚げ 6	豚肉 15	こしょう 0.01	豚肉 10	しょうゆ 2.8	サラダ油 2.5	
	ベーコン 2	小松菜 15	キャベツ 40	塩 0.75	片栗粉 7	人参 10	じゃがいも 40	濃縮スープ（ポーク） 5	人参 10			
	濃縮スープ（ポーク） 5	長ねぎ 10	ホールコーン 20	トマトケチャップ 2	凍り豆腐 5	大根 25	玉ねぎ 20	赤ワイン 2	玉ねぎ 30			
	塩 0.8	かつお節 1.5	しょうゆ 1.3	ウスターソース 2.5	片栗粉 6	えのき 10	人参 10	ローリエ 0.01	白菜 30			
	こしょう 0.03	しょうゆ 3.5	塩 0.09	しょうゆ 1.6	油 35	長ねぎ 10	キャベツ 30	水 80	卵 20			
	しょうゆ 1.5	酒 1	酢 0.6	ローリエ 0.02	長ねぎ 5	小松菜 15	小松菜 8	生クリーム 2	えのき 7			
	水 130	塩 0.45	ごま油 0.7	水 60	油 0.1	かつお節 1.5	バター 1		小松菜 15			
		片栗粉 1.5			しょうゆ 3.5	塩 0.4	濃縮スープ（ポーク） 8	緑豆春雨 5	濃縮スープ（ポーク） 5			
		水 130	ヨーグルト（鉄） 80	牛乳 206	さとう 2.3	しょうゆ 2.5	調理用牛乳 40	人参 5	塩 0.8			
					みりん 1	みりん 1	塩 0.75	キャベツ 35	こしょう 0.03			
				わかめ 1	一味とうがらし 0.01	水 130	こしょう 0.04	さとう 0.5	しょうゆ 2			
				キャベツ 40	水 3.5		水 70	しょうゆ 2.3	水 130			
				人参 5	白ごま 1	みかん 100		酢 3				
				しょうゆ 2.8				ごま油 0.5				
				サラダ油 2	キャベツ 30			からし粉 0.1				
					もやし 20			サラダ油 2				
					小松菜 15							
					しょうゆ 2.6							
					からし粉 0.1							
エネルギー	633kcal	623kcal	598kcal	661kcal	609kcal	689kcal	568kcal	639kcal	630kcal	563kcal	598kcal	
たんぱく質	28.1g	28.0g	30.2g	25.7g	25.2g	27.8g	28.0g	21.7g	29.0g	25.4g	25.4g	