横須賀市

令和6年1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	10（水）	11（木）	12（金）	18（木）	19（金）	15（月）	16（火）	17（水）	24（水）	25（木）	22（月）	23（火）
B	10（水）	11（木）	12（金）	17（水）	18（木）	19（金）	15（月）	16（火）	24（水）	25（木）	22（月）	23（火）
C	10（水）	11（木）	12（金）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	15（月）	23（火）	24（水）	25（木）	22（月）
D	10（水）	11（木）	12（金）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）
E	10（水）	11（木）	12（金）	19（金）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	25（木）	22（月）	23（火）	24（水）
献立名	麦ごはん	あんかけごはん	五目おこわ	ソフトフランス	牛すき丼	麦ごはん	黒パン	かた焼きそば	煮こみうどん	ごはん	麦ごはん	揚げパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	豚肉のみそ炒め	おしるこ	さばのつけ焼き	揚げじゃがいものそぼろ煮	だんご汁	肉じゃが	ほうれん草のクリームシチュー	煮豆	かじきとじゃがいもの揚げ煮	焼きさけ	ホイコーロー	炒めビーフン
	中華あえ		塩ちゃんこ汁	野菜スープ		しょうがあえ	フレンチサラダ		タルト	浅漬け	いそナムル	ピリカラ漬け
						味付けおかか	チーズ			みそ汁		
材料名	米 70	米 80	米 30	ソフトフランス 50	米（委託炊飯） 80	米 70	黒パン 50	蒸し麺 40	干しうどん 40	米（委託炊飯） 80	米 70	コッペパン 50
	麦 10	油 0.3	麦 5		牛肉 45	麦 10		油 35	豚肉 15		麦 10	油 35
	油 0.3	酒 1	もち米 35	牛乳 206	凍り豆腐 6	油 0.3	発酵乳 133.4	豚肉 30	冷凍油揚げ 4	牛乳 206	油 0.3	さとう 8
	酒 1	水	酒 0.8		しらたき 30	酒 1		人参 12	人参 10		酒 1	
	水	豚肉 35	水	じゃがいも 140	人参 10	水	鶏肉 40	玉ねぎ 35	玉ねぎ 40	さけ 60	水	牛乳 206
		ちくわ 8	豚肉 18	油 35	長ねぎ 10		じゃがいも 40	もやし 25	小松菜 20	塩 0.6		
	牛乳 206	人参 10	人参 10	豚ひき肉 30	白菜 60	牛乳 206	玉ねぎ 30	白菜 50	かつお節 1.8	酒 1.5	牛乳 206	ビーフン 30
		白菜 60	かんぴょう 1	さとう 4.5	油 1.2		人参 15	干し椎茸 0.8	さとう 0.3			豚肉 30
	豚肉 60	長ねぎ 8	塩 0.2	しょうゆ 4.5	さとう 3.4	豚肉 40	ほうれん草 15	油 1	塩 0.5	キャベツ 45	豚肉 50	人参 10
	玉ねぎ 40	しょうが 0.5	干し椎茸 0.6	酒 0.5	しょうゆ 8	人参 15	油 0.5	うずら卵水煮 20	しょうゆ 6	きゅうり 10	キャベツ 60	干し椎茸 0.8
	しょうが 0.5	油 1	さとう 0.7	片栗粉 1	酒 1	玉ねぎ 40	油 1	グリンピース 3	水 120	塩 0.4	長ねぎ 15	玉ねぎ 20
	にんにく 0.1	干し椎茸 0.5	みりん 0.7	水		じゃがいも 90	バター 2	濃縮スープ（ポーク） 3		白ごま 1	人参 10	もやし 25
	油 1	小松菜 10	しょうゆ 5		牛乳 206	油 1.2	小麦粉 3	さとう 0.5	牛乳 206		にんにく 0.5	キャベツ 35
	トック 15	かつお節 1	塩 0.2	人参 5		グリンピース 3	調理用牛乳 30	塩 0.6		人参 10	しょうが 0.5	油 1.2
	酒 1.2	水 20	水	玉ねぎ 20	豚肉 20	さとう 4.5	脱脂粉乳 9	こしょう 0.04	かじき 50	玉ねぎ 10	ごま油 1.2	小松菜 10
	さとう 3	塩 0.5	グリンピース 3	キャベツ 30	人参 10	しょうゆ 7	濃縮スープ（チキン） 5	しょうゆ 4	塩 0.15	じゃがいも 30	豆板醤 0.3	塩 0.9
	赤みそ 4.2	しょうゆ 3.2		ウインナーソーセージ（鉄） 4	大根 20	みりん 1	塩 0.7	酢 1.8	酒 1	冷凍油揚げ 8	酒 1.5	こしょう 0.04
	しょうゆ 1.8	さとう 0.3	牛乳 206	ほうれん草 15	冷凍油揚げ 5		こしょう 0.03	片栗粉 5	片栗粉 9	かつお節 1.5	濃縮スープ（ポーク） 3	しょうゆ 4
	豆板醤 0.12	オイスターソース 0.5		濃縮スープ（ポーク） 5	干し椎茸 0.5	キャベツ 30	水 80	水 60	じゃがいも 80	白みそ 9	さとう 0.5	
	片栗粉 0.4	片栗粉 3.5	さば 60	塩 0.8	小松菜 15	もやし 20			油 35	水 140	しょうゆ 3	大根 25
	水 1.2	水	しょうゆ 2.8	こしょう 0.03	白玉もち 20	しょうが 0.8	キャベツ 45	牛乳 206	さとう 5.7		こしょう 0.01	人参 5
			赤みそ 2	しょうゆ 1.5	かつお節 1.5	ほうれん草 10	人参 5		しょうゆ 3.8		甜面醤 6	きゅうり 5
	キャベツ 38	牛乳 206	しょうが 1.2	水 130	しょうゆ 1.5	しょうゆ 2.4	ホールコーン 5	金時豆 20	水 1.5		片栗粉 1	しょうが 0.5
	人参 7		酒 1		赤みそ 6		さとう 0.5	さとう 10			水	しょうゆ 1.8
	ホールコーン 10	小豆 20	油 1		水 130	味付けおかか 4	塩 0.27	塩 0.1	ももの タルト（鉄） 35			酢 1.8
	小松菜 10	さとう 11			ごま油 0.5		酢 1.7				もやし 45	ごま油 0.18
	しょうゆ 2.5	塩 0.18	鶏肉 20				こしょう 0.03				ほうれん草 20	一味とうがらし 0.01
	酢 3	水 80	人参 10				からし粉 0.1				ごま油 0.4	
	さとう 1.5	白玉もち 20	大根 27				サラダ油 1.8				塩 0.37	
	ごま油 1		長ねぎ 10								のり 0.5	
			冷凍豆腐 15				ベビーチーズ（鉄） 14					
			小松菜 10									
			冷凍油揚げ 5									
			かつお節 1.5									
			塩 1									
			水 120									
エネルギー	624kcal	660kcal	632kcal	563kcal	684kcal	599kcal	602kcal	567kcal	656kcal	562kcal	564kcal	623kcal
たんぱく質	26.6g	25.8g	34.9g	24.1g	32.2g	24.8g	29.8g	25.8g	27.7g	29.6g	25.0g	23.8g

横須賀市

令和6年1月分学校給食基準献立予定表（詳細版）

A	26（金）	31（水）	30（火）	29（月）		
B	26（金）	30（火）	29（月）		31（水）	
C	26（金）	29（月）	31（水）			30（火）
D	26（金）	29（月）	30（火）	31（水）		
E	26（金）	31（水）	29（月）	30（火）		
献立名	こめっこカレー	スタミナチャーハン	黒パン	そぼろごはん	ぶどうパン	ひじきごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	わかめサラダ	肉団子の甘酢あんかけ	スコップコロッケ	五目汁	とり肉のケチャップ炒め	いわしのたつた揚げ
	ヨーグルト	ナムル	春雨スープ		白菜スープ	ごまみそあえ
材料名	米 80	米 62	黒パン 50	米（委託炊飯） 80	ぶどうパン 50	米 62
	油 0.3	麦 8		豚ひき肉 50		麦 8
	酒 1	酒 0.8	牛乳 206	人参 10	牛乳 206	酒 0.8
	水	水		玉ねぎ 20		水
	豚肉 40	豚肉 20	じゃがいも 100	切り干し大根 7	鶏肉 50	豚肉 15
	人参 15	人参 10	豚ひき肉 35	しょうが 1	マカロニ 15	人参 10
	じゃがいも 40	しょうが 0.5	玉ねぎ 30	油 1	塩 0.4	ひじき 1
	玉ねぎ 50	長ねぎ 5	油 1	しょうゆ 5	玉ねぎ 40	冷凍油揚げ 6
	にんにく 0.1	にんにく 0.15	ホールコーン 8	さとう 2	人参 10	さとう 2.2
	しょうが 0.2	油 1	とろけるチーズ 5	みりん 2	油 2	しょうゆ 4.5
	油 3	濃縮スープ（ポーク） 6	塩 0.5	酒 1	ダイストマト 10	塩 0.1
	カレー粉 0.9	さとう 0.9	こしょう 0.01		トマトケチャップ 8	水
	濃縮スープ（ポーク） 2	塩 0.4	小麦粉 2	牛乳 206	塩 0.4	
	塩 0.8	しょうゆ 3.5	調理用牛乳 15		こしょう 0.02	牛乳 206
	トマトケチャップ 2	コチジャン 0.2	パン粉 2.5	鶏肉 15	さとう 0.3	
	ウスターソース 2.5	ごま油 0.3		人参 10	ウスターソース 0.5	いわし 33.3
	しょうゆ 1.6	卵 15	緑豆春雨 7	大根 15	小麦粉 1.4	しょうゆ 1.6
	ローリエ 0.01	塩 0.1	鶏肉 10	長ねぎ 9	水 10	しょうが 0.5
	水 80	油 1	人参 10	冷凍油揚げ 7		酒 0.8
	米粉 6	グリンピース 3	玉ねぎ 12	小松菜 10	人参 5	片栗粉 8.5
	水		ほうれん草 10	かつお節 1.5	玉ねぎ 10	油 35
		牛乳 206	濃縮スープ（チキン） 5	塩 0.4	白菜 40	
	牛乳 206		塩 0.6	しょうゆ 1.8	ベーコン 3	もやし 40
		肉団子 60	しょうゆ 2	みりん 1	濃縮スープ（ポーク） 5	人参 5
	わかめ 1	油 35	水 130	水 130	塩 0.8	小松菜 20
	キャベツ 45	しょうが 0.5			こしょう 0.03	白ごま 1.6
	人参 5	さとう 1.2			しょうゆ 1.5	さとう 1.7
	しょうゆ 3	酢 0.8			水 130	白みそ 2
	サラダ油 2	しょうゆ 1.9				しょうゆ 1
		片栗粉 0.5				
	ヨーグルト（鉄） 80	水 15				
		もやし 40				
		人参 10				
		小松菜 20				
		しょうゆ 2.5				
		ごま油 0.5				
		白ごま 1				
エネルギー	674kcal	634kcal	596kcal	611kcal	584kcal	570kcal
たんぱく質	24.8g	28.3g	28.0g	28.2g	27.4g	24.3g