

令和7年10月分学校給食基準献立予定表



Eブロック

日/曜	こ ん だ て 名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		(黄) おもに働く 力になる	(赤) おもに体を つくる	(緑) おもに体の 調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしのあえもの	米 麦 油 ごま油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉	キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし ほうれん草	酒 豆板醤 濃縮スープ しょうゆ こしょう 甜面醤	565	21.8
2 (木)	黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ごまドレッシングサラダ	パン じゃがいも 油 バター さとう 小麦粉 ごま サラダ油 ごま油	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ	濃縮スープ 塩 こしょう ローリエ 酢 しょうゆ	604	24.8
3 (金)	あんかけごはん 牛乳 あべかわだんご	米 油 さとう かたくり粉 白玉もち	ぶた肉 ちくわ 牛乳 きなこ	にんじん はくさい 長ねぎ しょうが 干しいたけ 小松菜	酒 かつお節 塩 しょうゆ オイスターソース	619	20.9
6 (月)	ごはん 牛乳 ★とり肉のねぎ塩炒め 春雨スープ	米 ごま油 ごま かたくり粉 緑豆はるさめ	牛乳 とり肉 ぶた肉	長ねぎ キャベツ にんにく にんじん たまねぎ 小松菜	塩 こしょう 酒 濃縮スープ しょうゆ	583	23.7
7 (火)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ もち麦と野菜のスープ	パン パン粉 もち麦 じゃがいも	牛乳 たまご ぶたひき肉 調理用牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ ソース 濃縮スープ	570	29.5
8 (水)	カレーピラフ 牛乳 とり肉のから揚げ マヨネーズサラダ	米 麦 油 かたくり粉 さとう サラダ油 卵ぬきマヨネーズ	ぶた肉 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン 小松菜	酒 濃縮スープ 塩 こしょう カレー粉 ターメリック ワイン 酢	605	23.7
9 (木)	チーズパン 牛乳 はやし煮 フレンチサラダ	パン じゃがいも 油 小麦粉 さとう サラダ油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	濃縮スープ からし粉 トマトケチャップ ソース 塩 こしょう ナツメグ ワイン ローリエ 酢	601	25.2
10 (金)	かた焼きそば 牛乳 ぶどう豆 ヨーグルト	むしめん 油 さとう かたくり粉	ぶた肉 牛乳 大豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし はくさい 干しいたけ 小松菜	濃縮スープ 塩 こしょう しょうゆ 酢	578	25.3
14 (火)	ツナそぼろごはん 牛乳 ワンタンスープ	米 さとう ウェーブワンタン	ツナ 凍りどうふ 牛乳 ぶた肉	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ほうれん草	しょうゆ 酒 みりん 濃縮スープ 塩 こしょう	672	25.9
15 (水)	ひき肉とさつまいものごはん 牛乳 ししゃものから揚げ いそあえ	米 麦 さつまいも かたくり粉 油	ぶたひき肉 牛乳 ししゃも のり	にんじん キャベツ ほうれん草	酒 しょうゆ みりん 塩	565	18.4
16 (木)	こぎつねずし 牛乳 肉団子 しょうがあえ	米 麦 さとう ごま 油 かたくり粉	油揚げ 牛乳 肉だんご	にんじん キャベツ もやし しょうが 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ かつお節 みりん	635	22.8
17 (金)	ぶどうパン 牛乳 バーベキューチキン 白菜のクリームシチュー	パン 油 バター 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳 ベーコン 調理用牛乳	にんにく にんじん たまねぎ はくさい	塩 カレー粉 トマトケチャップ ソース 酒 濃縮スープ こしょう	631	32.2

★印は新献立

○給食費口座引落日:10月分は10月31日(金)です。残高不足にご注意ください。



「ししゃものから揚げ」は横須賀市の学校給食では久しぶりの提供です。
一口の大きさやかむことを意識しながら、食べてください。



日/曜	こ ん だ て 名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		② おもに働く 力になる	③ おもに体を つくる	④ おもに体の 調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (月)	ごはん 牛乳 いわしのたつた揚げ おひたし 秋のみそ汁	米 かたくり粉 油 さつまいも こんにゃく	牛乳 いわし 油揚げ みそ	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 長ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 かつお節	613	20.7
21 (火)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	とり肉 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	酒 カレー粉 濃縮スープ 塩 トマトケチャップ ソース しょうゆ ローリエ	648	21.4
22 (水)	黒パン 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜スープ	パン じゃがいも 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ ほうれん草	しょうゆ 酒 濃縮スープ 塩 こしょう	582	21.9
23 (木)	麦ごはん 牛乳 プルコギ ★ビーフンサラダ	米 麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま ビーフン サラダ油	牛乳 ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ みりん 酢	609	23.0
24 (金)	ロールパン 発酵乳 マカロニグラタン コールスローサラダ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 サラダ油	ブルーン発酵乳 とり肉 チーズ 調理用牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	塩 濃縮スープ こしょう 酢	706	26.9
27 (月)	麦ごはん 牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 からしあえ	米 麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 生揚げ ぶたひき肉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	酒 しょうゆ からし粉	632	23.6
28 (火)	とり肉ときのこのクリームスパゲッティ 牛乳 じゃがいもと大豆のから揚げ	スパゲッティ バター サラダ油 油 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	とり肉 ベーコン 調理用牛乳 脱脂粉乳 牛乳 大豆	にんじん たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム ほうれん草	塩 ワイン 濃縮スープ こしょう	633	26.6
29 (水)	ルーローハン 牛乳 みそドレッシングサラダ	米 麦 油 ごま油 黒ごとう さとう サラダ油 ごま	ぶた肉 うずら卵水煮 牛乳 みそ	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん もやし	酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	637	25.6
30 (木)	食パン 牛乳 チリコンカルネ キャベツのサラダ くだもの	パン 油 さとう ごま油	牛乳 金時豆 ぶたひき肉	たまねぎ にんにく キャベツ コーン みかん	濃縮スープ ナツメグ 酢 ローリエ 一味とうがらし トマトケチャップ こしょう チリパウダー 塩 しょうゆ	613	27.3
31 (金)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け みそ汁 味付けおかか	米 かたくり粉 油 さとう ごま油	牛乳 あじ ぶた肉 油揚げ みそ 味付けおかか	にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん 小松菜	酒 しょうゆ 一味とうがらし 酢 かつお節	608	24.5

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。

◎地場産物の使用予定

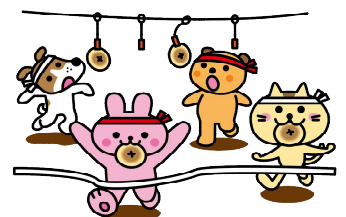
9日(木) はやし煮 :ぶた肉 神奈川県
15日(水) いそあえ :のり 市内走水産



◎加工食品の食物アレルギー原因食物について

献立名	食材名	特定原材料								特定原材料に準ずるもの
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	
ロールパン	パン		○	○						大豆
黒パン	パン		○	○						大豆
チーズパン	パン		○	○						大豆
コッペパン	パン		○	○						大豆
ぶどうパン	パン		○	○						大豆
食パン	パン		○	○						大豆
かた焼きそば	むしめん			○						大豆
あんかけごはん	ちくわ									
ヨーグルト	ヨーグルト		○							
肉団子	肉だんご									大豆・鶏肉・豚肉
白菜のクリームシチュー	ベーコン									豚肉
野菜スープ	ベーコン									豚肉
発酵乳	ブルーン発酵乳		○							大豆
味付けおかか	味付けおかか			○						大豆
とり肉ときのこのクリームスパゲッティ	ベーコン									豚肉

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載しています。



横須賀市教育委員会学校食育課

〒238-0032 横須賀市平作5-28-10

電話 046-850-1274 (給食運営担当) 046-850-1272 (給食費管理担当)