

令和7年11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)
4 (火)	麦ごはん 牛乳 ガリバタチキン ごまマヨネーズサラダ	米 麦 油 さとう バター かたくり粉 ごま 卵ぬきマヨネーズ	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう からし粉 酢	597	24.2
5 (水)	カレーライス 牛乳 ★さっぱりあえ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 切り干しだいこん	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 酢	635	19.8
6 (木)	ごはん 牛乳 かじきとじゃがいもの揚げ煮 塩ちゃんこ汁	米 かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	牛乳 かじき とり肉 とうふ 油揚げ	にんじん だいこん 長ねぎ 小松菜	塩 酒 しょうゆ かつお節	652	23.4
7 (金)	黒パン 牛乳 とり肉とマカロニのトマト煮 フレンチサラダ	パン マカロニ 油 さとう 小麦粉 サラダ油	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん ダイストマト キャベツ 小松菜	塩 トマトケチャップ こしょう ソース 酢 からし粉	585	25.6
10 (月)	ツナそぼろずし 牛乳 からしあえ	米 麦 油 ごま さとう	ツナ 凍り豆腐 のり 牛乳	にんじん しょうが キャベツ 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ みりん からし粉	627	21.9
11 (火)	ごはん 牛乳 たれカツ みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん かつお節	734	24.3
12 (水)	カレー焼きそば 牛乳 揚げ大豆 ミックスフルーツ	むしめん 油 かたくり粉 みかんダイスゼリー	ぶた肉 牛乳 大豆	にんじん たまねぎ もやし キャベツ りんご缶 パイン缶	カレー粉 塩 ソース	599	23.4
13 (木)	五目おこわ 牛乳 あじのたつた揚げ ごま酢あえ	米 麦 もち米 さとう かたくり粉 油 ごま	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩 酢	564	22.3
14 (金)	ロールパン 牛乳 ミートソースグラタン みそドレッシングサラダ	パン マカロニ 油 さとう 小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま	牛乳 ぶたひき肉 チーズ みそ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ もやし きゅうり	塩 濃縮スープ トマトケチャップ デミグラスソース こしょう ソース 酢	663	26.3
17 (月)	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 おひたし 味付けおかか	米 麦 油 さとう かたくり粉	牛乳 生揚げ ぶたひき肉 味付けおかか	キャベツ にんじん 小松菜	酒 しょうゆ みりん	627	26.2
18 (火)	豚すき丼 牛乳 ピリカラもやし ゼリー	米 しらたき 油 さとう ごま油 ぶどうゼリー	ぶた肉 凍り豆腐 牛乳	にんじん 長ねぎ はくさい もやし きゅうり しょうが	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし	603	22.5
19 (水)	ぶどうパン 牛乳 ポークチャップ いろどりスープ	パン かたくり粉 油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 コーン	塩 こしょう トマトケチャップ ソース しょうゆ ワイン 濃縮スープ	609	25.7
20 (木)	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 中華風おひたし	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	ハム たまご 牛乳 肉だんご	長ねぎ にんにく グリーンピース しょうが キャベツ もやし 小松菜	酒 濃縮スープ 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 酢 からし粉	596	23.8
21 (金)	きのこごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 沢煮わん	米 麦 さとう 油 ごま	油揚げ 牛乳 さば みそ ぶた肉	きのこミックス 干しいたけ 小松菜 にんじん だいこん 長ねぎ はくさい	酒 しょうゆ 塩 かつお節 みりん	617	27.3

★印は新献立

○給食費口座引落日:11月分は12月1日(月)です。残高不足にご注意ください。

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)
25 (火)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが しょうがあえ ひじきのつくだ煮	米 麦 油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 ひじきつくだ煮	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし しょうが 小松菜	酒 しょうゆ みりん	600	20.7
26 (水)	ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐のチリソースあえ 白菜スープ	米 かたくり粉 油 さとう	牛乳 とり肉 凍り豆腐 ベーコン	長ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草	塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ 豆板醤 濃縮スープ	628	21.5
27 (木)	ソフトフランス 牛乳 とり肉のマヨネーズ焼き ワンタンスープ	パン 卵めきマヨネーズ ウェーブワンタン	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	塩 こしょう ワイン 乾燥パセリ 濃縮スープ しょうゆ	572	29.8
28 (金)	肉みそスパゲッティ 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 油 さとう かたくり粉 ごま油	ぶたひき肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	長ねぎ しょうが にんじん 小松菜 もやし 干しいたけ キャベツ コーン	塩 酒 みりん 豆板醤 酢 こしょう	595	26.7

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。



いいごはんよ
11月24日は
「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産として登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しました。

横須賀市の学校給食でも、21日にだして味わう献立「きのこごはん・牛乳・さばのごまみそ焼き・沢煮わん」を提供します。「和食の日」のチラシは、マチコミメールで送付しますので、ご家庭で「だし」を使った料理をいっしょに作って、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら、考える機会にしてみませんか。



◎地場産物の使用予定

5日(水)カレーライス :ぶた肉 神奈川県
10日(月)ツナそぼろずし :のり 市内走水産



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。



◎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	
黒パン	パン		○	○						大豆
ロールパン	パン		○	○						大豆
ぶどうパン	パン		○	○						大豆
ソフトフランス	パン		○	○						大豆
カレー焼きそば	むしめん			○						大豆
ミックスフルーツ	みかんダイスゼリー									
チャーハン	ハム									豚肉
肉団子の甘酢あんかけ	肉だんご									大豆・鶏肉・豚肉
味付けおかか	味付けおかか			○						大豆
ゼリー	ぶどうゼリー									
白菜スープ	ベーコン									豚肉
ひじきのつくだ煮	ひじきつくだ煮			○						大豆・ごま
ヨーグルト	ヨーグルト		○							

※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)