

令和7年12月分学校給食基準献立予定表



C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 調子をとのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	こぎつねごはん 牛乳 いわしのこはく揚げ おひたし	米 麦 さとう ごま かたくり粉 油	とり肉 油揚げ 牛乳 いわし みそ	にんじん しょうが キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ 塩	610	23.1
2 (火)	チーズパン 牛乳 はやし煮 キャベツのサラダ	パン じゃがいも 油 小麦粉 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	濃縮スープ しょうゆ 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	590	24.8
3 (水)	ごはん 牛乳 けいちゃん焼き かきたま汁	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 とり肉 みそ とうふ たまご	にんじん キャベツ 長ねぎ にんにく にら たまねぎ ほうれん草	酒 みりん しょうゆ かつお節 塩	592	24.7
4 (木)	黒パン 発酵乳 とり肉のから揚げ いくらでもスープ くだもの	パン かたくり粉 油 じゃがいも バター	発酵乳 とり肉 ぶた肉 調理用牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 みかん	塩 こしょう ワイン 濃縮スープ	594	27.4
5 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 サラダ油 緑豆はるさめ	牛乳 ぶた肉	もやし しょうが にら にんじん キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ オイスターソース 酢 からし粉	617	23.8
8 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の香味漬け みそ汁	米 かたくり粉 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	長ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ 一味とうがらし 酢 かつお節	620	23.7
9 (火)	マーボー生揚げ丼 牛乳 中華あえ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	生揚げ ぶたひき肉 みそ 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン	酒 しょうゆ 豆板醤 酢	633	25.4
10 (水)	ロールパン 牛乳 ハンバーグ ABCスープ	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	牛乳 たまご ぶたひき肉 調理用牛乳 ワインソーセージ	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 乾燥パセリ 濃縮スープ	613	28.0
11 (木)	麦ごはん 牛乳 ★さばのカレー揚げ みそドレッシングサラダ	米 麦 油 かたくり粉 さとう サラダ油 ごま油 ごま	牛乳 さば みそ	キャベツ にんじん もやし 小松菜	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 酢	649	22.6
12 (金)	ぶどうパン 牛乳 ホワイトシチュー ほうれん草のサラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	濃縮スープ 塩 こしょう ローリエ しょうゆ 酢	607	25.1
15 (月)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 わかめサラダ タルト	スパゲッティ サラダ油 油 さとう 米粉 もものタルト	ぶたひき肉 大豆ミート 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ソース こしょう ナツメグ ローリエ しょうゆ	675	26.1
16 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 いそあえ 味付けおかか	米 麦 油 さとう	牛乳 ぶた肉 のり 味付けおかか	だいこん キャベツ ほうれん草	酒 しょうゆ みりん	573	24.6
17 (水)	食パン 牛乳 ヤンニョムチキン 野菜サラダ ジャム	パン かたくり粉 油 さとう ごま サラダ油 りんごジャム	牛乳 とり肉	長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 コーン	塩 こしょう コチジャン しょうゆ一味とうがらし トマトケチャップ 酒 みりん 酢	623	25.6
18 (木)	チキンクリームライス 牛乳 ごまドレッシングサラダ	米 麦 油 バター 小麦粉 ごま さとう サラダ油 ごま油	とり肉 チーズ 調理用牛乳 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ 小松菜	酒 濃縮スープ 塩 こしょう 乾燥パセリ 酢 しょうゆ	608	20.5
19 (金)	ごはん 牛乳 ★あじのみそカツ ワントンスープ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 三温糖 ごま油 ウェーブワントン	牛乳 あじ みそ ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	塩 こしょう しょうゆ 酒 濃縮スープ	643	23.8

★印は新献立

○給食費口座引落日:12月分は1月5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	
		(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)
22 (月)	冬至うどん 牛乳 とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	干しうどん 油 さとう かたくり粉 ごま	ぶた肉 牛乳 とり肉 凍り豆腐	にんじん だいこん かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 しょうが	かつお節 塩 しょうゆ 酒 みりん	577	24.7
23 (火)	スタミナチャーハン 牛乳 肉団子 塩ナムル	米 麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	ぶた肉 たまご 牛乳 肉だんご	にんじん しょうが 長ねぎ にんにく グリーンピース もやし 小松菜	酒 濃縮スープ 塩 しょうゆ コチジャン みりん 酢	630	24.5
24 (水)	カレーライス 牛乳 ごま酢あえ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 切り干しだいこん キャベツ きゅうり	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	704	22.3
25 (木)	麦ごはん 牛乳 とり肉のつけ焼き 八宝みそ汁	米 麦 油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい えのき 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ かつお節	573	25.6

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。

◎ 4日(木)いくらでもスープ

12月2日は鴨居にアトリエを構えていた画家・谷内六郎(1921-1981)の誕生日です。

「いくらでもスープ」は谷内が家族のためによく作っていた得意料理。おいしくていくらでも食べられると家族が名付けました。肉と野菜をバターでいためて、牛乳で煮込んだスープです。

* 谷内六郎さんについて知りたい方は、横須賀美術館内HPをご覧ください。

ただし、美術館は来年8月まで休館します。



《タネを吹く子》1960年
©Michiko Taniuchi



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

◎ 地場産物の使用予定

16日(火): かながわ産品学校給食デー

豚肉と大根のべっこう煮

: ぶた肉 神奈川県
: だいこん 市内佐原、久村、津久井産
: のり 市内走水産

いそあえ
22日(月) 冬至うどん

: かぼちゃ 神奈川県

* キャベツは神奈川県や市内須軽谷、津久井、長井、林産を使用する予定です。



◎ 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
チーズパン	パン		○	○						大豆
ぶどうパン	パン		○	○						大豆
ロールパン	パン		○	○						大豆
食パン	パン		○	○						大豆
発酵乳	発酵乳		○							
ABCスープ	ウインナーソーセージ									豚肉
タルト	もものタルト									もも・大豆
味付けおかか	味付けおかか			○						大豆
ジャム	りんごジャム									りんご
肉団子	肉だんご									大豆・鶏肉・豚肉
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)