

令和8年4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)
14 (火)	チーズパン 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 塩ナムル	パン じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	牛乳 ぶたひき肉	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 酒 酢 塩	585	23.6
15 (水)	カレーライス 牛乳 わかめサラダ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	ぶた肉 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	640	19.8
16 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め おひたし	米 麦 油 トック さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 豆板醤	601	23.3
17 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ごまドレッシングサラダ	スパゲッティ サラダ油 油 さとう 米粉 ごま ごま油	ぶたひき肉 大豆ミート 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	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 酢 しょうゆ	573	24.8
20 (月)	ツナそぼろごはん 牛乳 みそ汁	米 さとう じゃがいも	ツナ 凍り豆腐 牛乳 油揚げ みそ	にんじん しょうが たまねぎ もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん かつお節	667	24.9
21 (火)	ソース焼きそば 牛乳 揚げ大豆 ミックスフルーツ	むしめん 油 かたくり粉 ぶどうダイゼリー	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 みかん缶	塩 こしょう ソース	588	23.4
22 (水)	黒パン 牛乳 マカロニグラタン 菜の花サラダ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 ごま油	牛乳 とり肉 調理用牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン	塩 濃縮スープ こしょう しょうゆ 酢	647	27.2
23 (木)	こぎつねごはん 牛乳 あじのこはく揚げ からしあえ	米 麦 さとう ごま かたくり粉 油	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ みそ	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜	酒 しょうゆ 塩 からし粉	573	22.6
24 (金)	ソフトフランス 牛乳 とり肉とじゃがいものケチャップあえ ビーフンスープ	パン かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ビーフン	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん 小松菜	塩 こしょう トマトケチャップ ソース 濃縮スープ	597	25.5
27 (月)	ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐の揚げ煮 五目汁	米 かたくり粉 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 凍り豆腐 油揚げ	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩	692	25.2
28 (火)	ジャージャー丼 牛乳 ごま酢あえ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	ぶたひき肉 大豆ミート みそ 牛乳	にんじん 長ねぎ もやし しょうが キャベツ 干しいたけ ほうれん草 切り干しだいごん	酒 濃縮スープ 甜面醤 みりん 豆板醤 しょうゆ 酢	601	23.7
30 (木)	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 しょうがあえ ひじきのつくだ煮	米 麦 油 さとう かたくり粉	牛乳 生揚げ ぶたひき肉 ひじきつくだ煮	キャベツ にんじん しょうが 小松菜	酒 しょうゆ みりん	627	25.4

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。



令和8年度の小学校の給食費(保護者負担額)は、国の補助に加えて市が差額を負担するため無償化されます。くわしくは、横須賀市ホームページ、または、校内掲示板をご確認ください。

谷内六郎さんの
作品から

菜の花
サラダ



横須賀ゆかりの画家・谷内六郎(1921-1981)は、季節感あふれる作品を数多く描きました。春を代表する「菜の花」が登場する作品も残っています。

これらの作品にちなんで「菜の花サラダ」は、黄色いコーンを菜の花に見立てた春らしい一品です。

横須賀美術館ホームページ (修繕のため8月まで休館中)



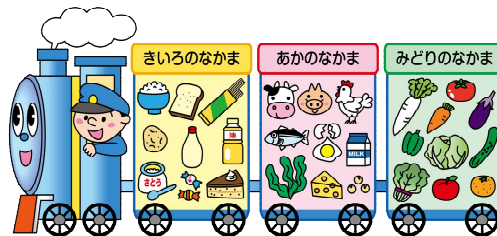
《蝶のヨットレース》

1977年

(c) Michiko Taniuchi



入学・進級おめでとうございます。
4月14日から給食が始まります。
今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、
安全・安心でおいしい給食づくりに努めていきます。



学校給食の栄養について

学校給食では、1日に必要な栄養量の約1/3を、カルシウムなど不足しがちな栄養素は1日の約1/2を摂取できるよう献立を作ります。小学校と中学校の9年間を通じて1人分の量を目で見えて学べるようにしています。また、塩分の取りすぎは生活習慣病につながる可能性があるため、薄味でもおいしく食べられるよう食材や調理法を工夫して、減塩に取り組んでいます。

◎ 学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質 ※	脂質 ※	食塩相当量	Ca	Mg	Fe	Zn	ビタミン				食物繊維
									A	B1	B2	C	
低学年	530kcal	13~20%	20~30%	1.5g 未満	290mg	40mg	2.0mg	2.0mg	160 μgRAE	0.30mg	0.40mg	20mg	4.0g 以上
中学年	650kcal			2.0g 未満	350mg	50mg	3.0mg	2.0mg	200 μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g 以上
高学年	780kcal			2.0g 未満	360mg	70mg	3.5mg	2.0mg	240 μgRAE	0.50mg	0.50mg	30mg	5.0g 以上

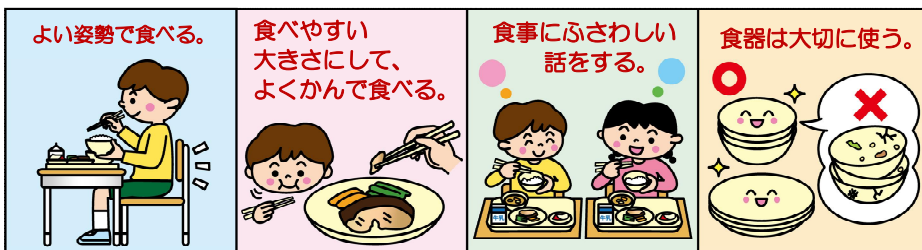
※たんぱく質・脂質は、学校給食による摂取エネルギー全体に占めるたんぱく質・脂質からのエネルギーの割合

献立予定表の平均栄養価は中学年の栄養価です。
低学年・高学年は、主食やおかずの量で栄養価を調整しています。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

給食を食べるときは



給食当番の人は



◎ 地場産物の使用予定
15日(水)

カレーライス：豚肉 神奈川県



◎ 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	
チーズパン	パン		○	○						大豆
ソフトフランス	パン		○	○						大豆
黒パン	パン		○	○						大豆
ソース焼きそば	むしめん			○						大豆
ミックスフルーツ	ぶどうアイスゼリー									
ひじきのつくだ煮	ひじきつくだ煮			○						大豆・ごま

※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。

◎ 給食用白衣の洗たく時の注意

柔軟剤などの香りにより、頭痛などの体調不良になる人がいます。
給食用白衣を家庭で洗たくする際は、柔軟剤の使用を控える、
または、無香のものにするなどの配慮をお願いします。



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)

