

令和8年6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 調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ごはん 牛乳 あじのかば焼き しょうが あえ みそ汁	米 小麦粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 あじ ぶた肉 油揚げ みそ	キャベツ もやし しょうが にんじん 小松菜	しょうゆ かつお節	594	23.1
2 (火)	麦ごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 中華風おひたし	米 麦 油 ごま油 さとう かたくり粉	牛乳 生揚げ ぶたひき肉 みそ	にんにく にんじん 長ねぎ たらこ キャベツ もやし 小松菜	酒 しょうゆ からし粉 酢	608	25.1
3 (水)	あんかけうどん 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 油揚げ 牛乳 とり肉 凍り豆腐	にんじん はくさい 小松菜 しょうが 長ねぎ	かつお節 塩 しょうゆ 酒 みりん	580	25.9
4 (木)	ルーローハン 牛乳 春雨サラダ	米 麦 油 ごま油 黒ごとう 緑豆はるさめ さとう サラダ油	ぶた肉 うずら卵水煮 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ	酒 しょうゆ 酢 オイスターソース からし粉	650	25.2
5 (金)	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのサラダ	パン 油 マカロニ 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶたひき肉 大豆	にんじん たまねぎ にんにく ダイストマト キャベツ コーン	トマトケチャップ ソース しょうゆ ワイン 塩 こしょう チリパウダー 乾燥パセリ 酢	580	24.4
8 (月)	黒パン 発酵乳 かぼちゃのシチュー コールスローサラダ	パン 油 バター 小麦粉 サラダ油	ブルーン発酵乳 とり肉 調理用牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ	カレー粉 塩 こしょう ローリエ 濃縮スープ 酢	607	23.7
9 (火)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ナムル	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 小松菜	酒 豆板醤 濃縮スープ しょうゆ こしょう 甜面 醤	567	21.5
10 (水)	ミートボールスパゲッティ 牛乳 大豆のスパイシー揚げ	スパゲッティ サラダ油 油 さとう かたくり粉 米粉	ぶたひき肉 肉だんご 牛乳 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	塩 トマトケチャップ ソース トマトピューレ チリパウダー こしょう ナツメグ ローリエ パプリカ カレー粉	655	29.4
11 (木)	コッペパン 牛乳 ヤンニョムチキン もち麦と野菜のスープ ジャム	パン かたくり粉 油 さとう ごま もち麦 じゃがいも りんごジャム	牛乳 とり肉 ぶた肉	長ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 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 乾燥パセリ 濃縮スープ	618	27.7
12 (金)	ガパオライス 牛乳 トックスープ	米 油 さとう トック	ぶたひき肉 大豆ミート 牛乳 とり肉	たまねぎ ピーマン にんにく だいこん にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが	しょうゆ オイスターソース 酒 みりん 塩 こしょう 乾燥パセリ 濃縮スープ	639	26.7
15 (月)	ベイスターズ青星寮カレー 牛乳 ごまドレッシングサラダ	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま サラダ油 ごま油	ぶた肉 牛乳	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 炒めたまねぎ キャベツ きゅうり	酒 ワイン カレー粉 クミン 濃縮スープ ソース トマトケチャップ 塩 しょうゆ ローリエ 酢	665	21.7
16 (火)	黒パン 牛乳 チキンソテー 野菜サラダ じゃがいものポターージュ	パン サラダ油 乾燥マッシュポテト	牛乳 とり肉 調理用牛乳 脱脂粉乳	にんにく キャベツ にんじん 小松菜 コーン	塩 こしょう ナツメグ ワイン 酢 濃縮スープ 乾燥パセリ	602	30.3
17 (水)	ごはん 牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 ごま酢あえ	米 さとう じゃがいも 油 ごま	牛乳 生揚げ ぶたひき肉	にんじん たまねぎ グリンピース 切り干しだいこん キャベツ	しょうゆ 酢	659	23.8
18 (木)	ぶどうパン 牛乳 とり肉とじゃがいものケチャップあえ スパゲッティサラダ	パン かたくり粉 油 じゃがいも サラダ 油 さとう スパゲッティ 卵ぬきマヨネーズ	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ	塩 こしょう トマトケチャップ ソース 酢	639	24.0
19 (金)	麦ごはん 牛乳 プルコギ 中華あえ	米 麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	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 たらこ キャベツ 小松菜 コーン	酒 しょうゆ みりん 酢	587	22.8

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)	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め ピリカラもやし	米 麦 油 ごま油 ごま かたくり粉 さとう	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ 長ねぎ にんにく もやし 小松菜 しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 一味とうがらし	568	22.6
23 (火)	ツナそぼろごはん 牛乳 みそワタン	米 さとう ウェーブワタン 油 ごま油	ツナ 凍りどうふ 牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん しょうが キャベツ もやし にんにく 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 濃縮スープ	665	25.8
24 (水)	切り干し大根のたきこみごはん 牛乳 肉団子 ごま入りおひたし	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま	ぶた肉 油揚げ 牛乳 肉だんご	ごぼう にんじん 切り干しだいこん キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ みりん	611	23.4
25 (木)	ロールパン 牛乳 マカロニグラタン グリーンサラダ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 サラダ油	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 キャベツ きゅうり 小松菜	塩 濃縮スープ こしょう 酢 からし粉	685	27.1
26 (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 キャベツ 干しいたけ 小松菜	濃縮スープ 塩 こしょう しょうゆ 酢	581	25.4
29 (月)	こぎつねずし 牛乳 ししゃものから揚げ からしあえ	米 麦 さとう ごま かたくり粉 油	油揚げ 牛乳 ししゃも	にんじん キャベツ もやし 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ かつお節 からし粉	612	19.7
30 (火)	シナガック 牛乳 チキン・アドボ ビーフンサラダ	米 麦 油 さとう ビーフン ごま油 サラダ油	牛乳 とり肉	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	塩 酒 ローリエ 酢 しょうゆ こしょう	603	24.9

◎学校行事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(火) ホイコーロー: 豚肉 神奈川県産

◎献立紹介 15日(月) ベイスターズ青星寮(せいせいりょう)
カレー「青星寮」とは、市内追浜にある横浜DeNAベイスターズの若手
選手寮です。そこで提供されているメニューを横須賀市の給食用にア
レンジしました。



©YDB

◎加工食品の食物アレルギー原因食物について

献立名		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
コッペパン	パン		○	○						大豆
ぶどうパン	パン		○	○						大豆
かた焼きそば	むしめん			○						大豆
発酵乳	プルーン発酵乳		○							大豆
ヨーグルト	ヨーグルト		○							
ミートボールスパゲッティ	肉だんご									大豆・鶏肉・豚肉
肉団子	肉だんご									大豆・鶏肉・豚肉
ジャム	りんごジャム									りんご

※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)

