

令和8年7月分学校給食基準献立予定表



| A ブ ロ ック | B ブ ロ ック | C ブ ロ ック | D ブ ロ ック | E ブ ロ ック | 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 | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|-----------------|--------------|
| | | | | | | ④ おもに働く 力になる | ⑤ おもに体を つくる | ⑥ 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) | 2 (木) | 3 (金) | | 食パン 牛乳 ドライカレー ★豆腐とわかめのスープ | パン 油 小麦粉 | 牛乳 わかめ ぶたひき肉 大豆ミート とり肉 とろろ | にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース | カレー粉 ソース ナツメグ 塩 濃縮スープ こしょう しょうゆ | 605 | 30.3 |
| 3 (金) | 2 (木) | 1 (水) | | | ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐のチリソースあえ 塩ナムル | 米 かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま | 牛乳 とり肉 凍り豆腐 | 長ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん 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 酢 | 617 | 21.3 |
| 2 (木) | 3 (金) | | | 1 (水) | 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 |
| | | 3 (金) | 2 (木) | 3 (金) | 麦ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き だんご汁 | 米 麦 油 ごま さとう 白玉もち | 牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 油揚げ | にんじん だいこん はくさい 小松菜 | 酒 みりん かつお節 塩 しょうゆ | 649 | 29.1 |
| 1 (水) | | | 1 (水) | 2 (木) | 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 |
| 6 (月) | 6 (月) | 7 (火) | 6 (月) | 7 (火) | ミートソーススパゲッティ 牛乳 セタフルーツ | スパゲッティ サラダ油 油 さとう 米粉 米粉マカロニ | ぶたひき肉 大豆ミート 牛乳 | にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース パイン缶 りんご缶 | 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 | 618 | 24.5 |
| 7 (火) | 7 (火) | 10 (金) | 8 (水) | 9 (木) | ごはん 牛乳 あじのたつた揚げ ごまあえ にゅうめん | 米 かたくり粉 油 ごま さとう そうめん | 牛乳 あじ とり肉 油揚げ | しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん | しょうゆ 酒 かつお節 塩 みりん | 614 | 22.4 |
| 8 (水) | 8 (水) | 9 (木) | 9 (木) | 10 (金) | ツナそぼろずし 牛乳 中華風おひたし | 米 麦 油 ごま さとう ごま油 | ツナ 凍り豆腐 牛乳 | にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 | 酒 塩 酢 しょうゆ みりん からし粉 | 615 | 21.7 |
| 10 (金) | 9 (木) | 6 (月) | 7 (火) | 8 (水) | 黒パン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ | パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう サラダ油 | 牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり | 濃縮スープ 塩 こしょう ローリエ 酢 からし粉 | 593 | 24.3 |
| 9 (木) | 10 (金) | 8 (水) | 10 (金) | 6 (月) | たきこみごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ おひたし | 米 麦 さとう 油 かたくり粉 | とり肉 油揚げ 牛乳 肉だんご | にんじん 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 | 585 | 23.2 |
| 17 (金) | 13 (月) | 15 (水) | 16 (木) | 14 (火) | ごはん 牛乳 あじのたれカツ みそ汁 | 米 小麦粉 さとう パン粉 油 | 牛乳 あじ 油揚げ みそ | にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 | 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん かつお節 | 601 | 21.1 |
| 15 (水) | 14 (火) | 16 (木) | 17 (金) | 13 (月) | ぶどうパン 牛乳 マカロニグラタン ほうれん草のサラダ | 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 ほうれん草 キャベツ コーン | 塩 乾燥パセリ 濃縮スープ こしょう しょうゆ 酢 | 661 | 27.6 |
| 13 (月) | 15 (水) | 14 (火) | 13 (月) | 17 (金) | 夏野菜のカレー 牛乳 ごま酢あえ | 米 麦 油 小麦粉 さとう ごま | ぶた肉 牛乳 | にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが かぼちゃ トマト 切り干しいんご 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 しょうゆ ローリエ 酢 | 635 | 20.2 |
| 16 (木) | 16 (木) | 17 (金) | 14 (火) | 15 (水) | しょうゆ焼きそば 牛乳 揚げ大豆 タルト | むしめん 油 かたくり粉 シークワーサータルト | ぶた肉 牛乳 大豆 | にんじん たまねぎ もやし キャベツ | しょうゆ 塩 こしょう | 591 | 24.2 |
| 14 (火) | 17 (金) | 13 (月) | 15 (水) | 16 (木) | ロールパン 牛乳 とり肉とじゃがいものから揚げ ビーフンスープ ジャム | パン かたくり粉 じゃがいも 油 ビーフン りんごジャム | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | にんじん もやし キャベツ 小松菜 | 塩 こしょう ワイン 濃縮スープ | 652 | 25.6 |

★印は新献立



◎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。

あつり
暑さに負けない体づくりを!
ま
からだ



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

また、早寝早起きをし、三食バランスの良い食事を取り、体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏の行事食も取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

★夏の行事食いろいろ

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>7/2 ごろ げし にちめ たなばた かかん (夏至から11日目~七夕までの5日間)</p> <p>はん げ しょう 半夏生</p> <p>タコ かんざい ちほう (関西地方)</p> <p>焼きサバ ぶく いげん (福井県)</p> | <p>7/7 たなばた</p> <p>七夕</p> <p>そうめん</p> | <p>7/13~16 (または8/13~16)</p> <p>お盆</p> <p>しやうじんりょうり 精進料理</p> | <p>7月下旬ごろ がつ げ じゆん ねん (2026年は7/26)</p> <p>ど よう うし ひ 土用の丑の日</p> <p>ウナギ た もの 「う」のつく食べ物</p> |
|---|--|---|---|

◎地場産物の使用予定

13日(月) 14日(火) 15日(水) 17日(金)は、県内産の食材を中心に給食を作る「かながわ産品学校給食デー」です。



夏野菜のカレー：豚肉 神奈川県
 トマト 市内長井・津久井産ほか神奈川県
 なす 市内長坂産ほか神奈川県
 かぼちゃ 市内須軽谷・津久井産

ごま 酢 あ え：きゅうり 市内長坂・津久井・長井・浦賀産

◎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 | |
| 食パン | パン | | ○ | ○ | | | | | | 大豆 |
| 黒パン | パン | | ○ | ○ | | | | | | 大豆 |
| ぶどうパン | パン | | ○ | ○ | | | | | | 大豆 |
| ロールパン | パン | | ○ | ○ | | | | | | 大豆 |
| しょうゆ焼きそば | むしめん | | | ○ | | | | | | 大豆 |
| ジャム | りんごジャム | | | | | | | | | りんご |
| 肉団子の甘酢あんかけ | 肉だんご | | | | | | | | | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| タルト | シークワサータルト | | | | | | | | | 大豆 |

※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。

▼ブロック別学校名一覧表

| A | B | C | D | E |
|--|-----------------------------------|--|--|---|
| 追浜小・夏島小・浦郷小 鷹取小・船越小・長浦小 逸見小・沢山小 汐入小・豊島小 | 桜小・諏訪小・田戸小 山崎小・鶴久保小 池上小・城北小 | 公郷小・衣笠小 大矢部小・森崎小 大津小・馬堀小 小原台小・鴨居小 ろう学校 | 根岸小・望洋小 大塚台小・浦賀小 高坂小・久里浜小 明浜小・神明小 | 岩戸小・栗田小・野比小 野比東小・北下浦小 津久井小・長井小 富士見小・武山小 荻野小・大楠小 |

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)

