

令和8年10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 (木)		1 (木)	2 (金)	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	濃縮スープ 塩 こしょう ローリエ 酢 からし粉	593	24.3
1 (木)	2 (金)	1 (木)	2 (金)		麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め さっぱりあえ	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 塩 酢	607	23.2
2 (金)				1 (木)	ツナそぼろごはん 牛乳 五目汁	米 さとう	ツナ 凍りどうふ 牛乳 油揚げ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ もやし ほうれん草	しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩	639	24.1
		2 (金)			チーズパン 牛乳 とり肉の甘酢だれ ワンタンスープ	パン かたくり粉 油 さとう 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 しょうゆ 酢 濃縮スープ	607	30.3
9 (金)	7 (水)	6 (火)	5 (月)	8 (木)	麦ごはん 牛乳 プルコギ 中華風おひたし	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 小松菜 小松菜	酒 しょうゆ みりん からし粉 酢	572	22.9
8 (木)	9 (金)	7 (水)	6 (火)	5 (月)	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
5 (月)	8 (木)	9 (金)	7 (水)	6 (火)	かた焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	むしめん 油 さとう かたくり粉 白玉もち	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ もやし はくさい 小松菜 干しいたけ りんご缶 パイン缶 黄桃缶	濃縮スープ 塩 こしょう しょうゆ 酢	563	20.3
7 (水)	6 (火)	5 (月)	8 (木)	9 (金)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	とり肉 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 ソース 濃縮スープ 塩 トマトケチャップ しょうゆ ローリエ	648	21.4
6 (火)	5 (月)	8 (木)	9 (金)	7 (水)	ごはん 牛乳 あじのたつた揚げ ごま酢あえ みそ汁	米 かたくり粉 油 さとう ごま	牛乳 あじ 油揚げ みそ	しょうが キャベツ 切り干しだいこん にんじん だいこん 小松菜	しょうゆ 酒 酢 かつお節	577	20.0
15 (木)	15 (木)	14 (水)	13 (火)	16 (金)	さつまいもごはん 牛乳 肉団子 からしあえ	米 麦 油 さつまいも ごま さとう かたくり粉	牛乳 肉だんご	キャベツ もやし にんじん 小松菜	酒 塩 しょうゆ みりん からし粉	569	19.3
16 (金)	16 (金)	15 (木)	14 (水)	13 (火)	ぶどうパン 牛乳 バーベキューチキン 白菜のクリームシチュー	パン 油 バター 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン 調理用牛乳 脱脂粉乳	にんにく にんじん たまねぎ はくさい	塩 カレー粉 トマトケチャップ ソース 酒 濃縮スープ こしょう	638	32.4
13 (火)	13 (火)	16 (金)	15 (木)	14 (水)	ジャージャー丼 牛乳 トックスープ ヨーグルト	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 トック	ぶたひき肉 みそ 牛乳 とり肉 ヨーグルト	にんじん 長ねぎ もやし しょうが 干しいたけ にんにく だいこん ほうれん草	濃縮スープ 甜面醬 酒 みりん 豆板醤 塩 しょうゆ こしょう	700	28.5
14 (水)	14 (水)	13 (火)	16 (金)	15 (木)	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものから揚げ しょうがあえ	米 麦 さとう ごま かたくり粉 油	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	にんじん キャベツ もやし しょうが ほうれん草	酒 しょうゆ 塩	592	20.9
22 (木)	21 (水)	20 (火)	19 (月)	23 (金)	チーズパン 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜スープ	パン じゃがいも 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ ほうれん草	しょうゆ 酒 濃縮スープ 塩 こしょう	593	23.9
23 (金)	22 (木)	21 (水)	20 (火)	19 (月)	カレーピラフ 牛乳 とり肉のから揚げ ごまマヨネーズサラダ	米 麦 油 かたくり粉 ごま 卵めきマヨネーズ さとう	ぶた肉 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ほうれん草	酒 濃縮スープ 塩 こしょう カレー粉 ターメリック ワイン しょうゆ からし粉 酢	595	24.3
19 (月)	23 (金)	22 (木)	21 (水)	20 (火)	黒パン 発酵乳 マカロニグラタン コールスローサラダ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 サラダ油	ブルーン発酵乳 とり肉 チーズ 調理用牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ	塩 濃縮スープ こしょう 酢	678	26.8
20 (火)	19 (月)	23 (金)	22 (木)	21 (水)	ごはん 牛乳 あじのフライ ポイルキャベツ 秋のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 さつまいも こんにゃく	牛乳 あじ 油揚げ みそ	キャベツ にんじん 長ねぎ しめじ	塩 こしょう ソース かつお節	627	21.2
21 (水)	20 (火)	19 (月)	23 (金)	22 (木)	ルーローハン 牛乳 ナムル	米 麦 油 ごま 油 黒さとう ごま	ぶた肉 うずら卵水煮 牛乳	しょうが 小松菜 もやし キャベツ	酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	612	25.6

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)
29 (木)	28 (水)	27 (火)	26 (月)	30 (金)	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごまあえ 味付けおかか	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 生揚げ ぶたひき肉 味付けおかか	キャベツ にんじん ほうれん草	酒 しょうゆ みりん	656	27.0
30 (金)	29 (木)	28 (水)	27 (火)	26 (月)	とり肉ときのこのクリームスパゲッティ 牛乳 じゃがいもと大豆のから揚げ	スパゲッティ サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	とり肉 ベーコン 調理用牛乳 脱脂粉乳 牛乳 大豆	にんじん たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム ほうれん草	塩 ワイン 濃縮スープ こしょう	635	26.8
26 (月)	30 (金)	29 (木)	28 (水)	27 (火)	ソフトフランス 牛乳 ツナソース もち麦と野菜のスープ	パン 油 さとう 米粉 もち麦 じゃがいも	牛乳 ツナ とり肉	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 チリパウダー 濃縮スープ	561	24.0
27 (火)	26 (月)	30 (金)	29 (木)	28 (水)	ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐の揚げ煮 ★塩ワンドンスープ	米 かたくり粉 油 さとう ごま ウェーブワンドン	牛乳 とり肉 凍り豆腐 ぶた肉	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ には	しょうゆ 酒 みりん 濃縮スープ 塩 こしょう	712	26.9
28 (水)	27 (火)	26 (月)	30 (金)	29 (木)	コッペパン 牛乳 はやし煮 春雨サラダ ジャム	パン じゃがいも 油 小麦粉 さとう ごま油 緑豆はるさめ サラダ油 りんごジャム	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	濃縮スープ 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 しょうゆ 酢 からし粉	613	23.2

★印は新献立

◎地場産物の使用予定

5日(月) 6日(火) 7日(水) 8日(木) 9日(金) かた焼きそば: 豚肉 神奈川



◎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
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
コッペパン	パン		○	○						大豆
かた焼きそば	むしめん			○						大豆
肉団子	肉だんご									大豆・鶏肉・豚肉
とり肉ときのこのクリームスパゲッティ	ベーコン									豚肉
白菜のクリームシチュー	ベーコン									豚肉
野菜スープ	ベーコン									豚肉
ヨーグルト	ヨーグルト		○							
発酵乳	ブルーネ発酵乳		○							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

※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。



10月は食品ロス削減月間です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝「食品ロス」が年間461万トン発生しています。国民一人あたりに換算すると毎日おにぎり。1個分を捨てている量に相当します。日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、給食を残さないなどできるところから取り組んでみましょう。



▼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教育課 〒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)
--

◎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。