

令和8年10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)
1 (木)	ツナそぼろごはん 牛乳 五目汁	米 さとう	ツナ 凍り豆腐 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)	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
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
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)	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 切り干しだいこん キャベツ にんじん だいこん 小松菜	しょうゆ 酒 酢 かつお節	577	20.0
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 にら キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ みりん からし粉 酢	572	22.9
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 塩 濃縮スープ ソース トマトチャップ しょうゆ ローリエ	648	21.4
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
14 (水)	ジャージャー丼 牛乳 トックスoup 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 だいこん ほうれん草 にんにく	濃縮スープ 甜面醬 酒 みりん 豆板醬 塩 しょうゆ こしょう	700	28.5
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
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
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 卵ぬきマヨネーズ 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
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
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
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
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

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)
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 油 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
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
28 (水)	ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐の揚げ煮 ★塩ワントンスープ	米 かたくり粉 油 さとう ごま ウェーブワントン	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 にら	しょうゆ 酒 みりん 濃縮スープ 塩 こしょう	712	26.9
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 ソース 塩 トマトケチャップ 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
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

★印は新献立

◎地場産物の使用予定

6日(火)かた焼きそば: 豚肉 神奈川産



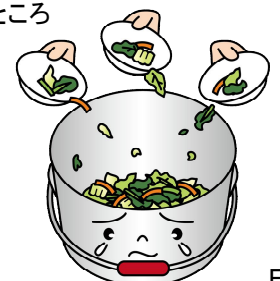
◎加工食品の食物アレルギー原因食物について

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	
黒パン	パン		○	○						大豆
ロールパン	パン		○	○						大豆
ぶどうパン	パン		○	○						大豆
チーズパン	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。



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)

◎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。