














日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
30(水)		(麦ご飯)	米 麦	788	26.1
		横須賀海軍カレー	鶏肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ にんにく しょうが 油 トマト チーズ バター 油 小麦粉		
		手作り福神漬	きゅうり だいこん れんこん しょうが 砂糖		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
31(木)		フレンチトースト	パン 牛乳 卵 砂糖 はちみつ 砂糖	877	34.6
		ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 にんじん ジャガイモ たまねぎ にんにく 白いんげん豆 グリンピース 油 トマト チーズ 砂糖		
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖		
		冷みかん	みかん		
1(金)		(うどん)	うどん	710	25.1
		冷やしきつねうどん	にんじん きゅうり さやいんげん わかめ 砂糖 油揚げ 卵		
		春巻	春巻きの皮 豚肉 玉ねぎ ねぎ ジャガイモ 油		
		春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油		
4(月)		和風ピラフ	米 バター にんじん 豚肉 たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース 油	707	33.1
		チキンのコーンフ레이크焼き	鶏肉 <small>ノンエッグマッシュルーム</small> パン粉 チーズ コーンフ레이크 油		
		野菜スープ	豚肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ 油		
5(火)		白飯	米	720	29.1
		マーボーなす豆腐	なす 油 豆腐 豚肉 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 砂糖 みそ		
		海藻サラダ	海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油		
6(水)		白飯	米	818	29.7
		ピリ辛肉じゃが	豚肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖		
		梅おかか和え	キャベツ きゅうり かつお節 梅干し		
7(木)		(麦ご飯)	米 麦	770	35.1
		ソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン にんじん しゆんぎく 油 さやいんげん		
		ピリ辛もやし	もやし きゅうり 砂糖 油		
		沢煮碗	豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油 片栗粉		
8(金)		レタスチャーハン	米 麦 油 焼き豚 ねぎ にんじん レタス 卵 スキムミルク 油 砂糖	732	30.4
		餃子の油淋鶏ソースかけ	餃子の皮 ねぎ にんにく 砂糖 油揚げ		
		中華スープ	鶏肉 にんじん もやし えのきたけ ねぎ 豆腐 わかめ 片栗粉		
11(月)		白飯	米	752	32.2
		いかと豆腐のチリソース煮	いか 油 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 豆腐 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 片栗粉		
		茎わかめのチョナムル	もやし 茎わかめ にんにく 砂糖 えのきたけ		
12(火)		スパゲティキャロットソース	スパゲティ 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム アップルソース 油 トマト	870	28.5
		和梨のマフィン	和梨缶 卵 小麦粉 バター 油 砂糖 はちみつ		
		小松菜とわかめのサラダ	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖 ごま		
13(水)		日本味めぐり (宮城県)	米 麦 油 わかめ 卵 笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん さといも 干しいたけ こんにゃく そうめん さやいんげん 油 片栗粉 えだまめ 砂糖 白玉もち	774	29.9
		(麦ご飯)	米 麦	877	34.5
		きつね丼	油揚げ 卵 たまねぎ ねぎ こまつな 砂糖 片栗粉		
		きびなごのかりかり揚げ	きびなご 小麦粉 油		
ゆかり和え	ゆかり キャベツ きゅうり				
19(火)		白飯	米	772	30.3
		鯨フライ	鯨 パン粉 油		
		旨塩キャベツ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 油 昆布茶 のり		
		豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん ジャガイモ こんにゃく だいこん ねぎ 油 みそ		
20(水)		ホット中華めん	中華めん	841	29.6
		みそラーメン	みそ にんにく しょうが 豚肉 にんじん もやし とうもろこし ねぎ にら 油		
		チーズ入りいもち	ジャガイモ 片栗粉 砂糖 牛乳 チーズ 油		
		中華風きゅうり	きゅうり 砂糖 にんにく しょうが		

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
21(木)		白飯	米								780	35.2
		豚肉の生揚げのみそ煮 おひたし	生揚げ 豚肉 にんじん たけのこ たまねぎ 油 砂糖 みそ しょうが ねぎ 青ピーマン 片栗粉 こまつな もやし キャベツ									
22(金)		二色揚げパン(抹茶ミルク・キャラメル)	パン 油 抹茶 砂糖 スkimミルク キャラメル								736	28.8
		冬瓜と肉団子のスープ 春雨サラダ	鶏肉 卵 しょうが 片栗粉 豆腐 とうがんにんじん ねぎ こまつな 春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油									
25(月)		白飯	米								679	27.0
		干草焼 辛し和え ごまキムチ汁	卵 ほうれんそう たまねぎ 鶏肉 にんじん 油 砂糖 もやし こまつな とうもろこし 豚肉 ごぼう だいこん にんじん さといも こんにゃく ほうさいキムチ 豆腐 ねぎ こまつな ごま みそ									
26(火)		世界味めぐり (オーストリア)	フラワーロール 鶏肉 小麦粉 卵 チーズ パセリ パン粉 ベーコン 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 牛乳 小麦粉 バター トマト グリンピース きゅうり キャベツ ベーコン たまねぎ 砂糖 油								872	38.1
		(麦ご飯) 豚キムチ丼 わかめスープ 梨	米 麦 豚肉 にんにく しょうが 油 たまねぎ ほうさいキムチ にんじん たけのこ たら ねぎ 砂糖 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油 梨									
27(水)		白飯	米								690	28.3
		カムカムふりかけ 豆腐の薬味ソースかけ 香り漬け じゃがいものみそ汁	米 麦 豚肉 にんにく しょうが 油 たまねぎ ほうさいキムチ にんじん たけのこ たら ねぎ 砂糖 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油 梨									
28(木)		白飯 カムカムふりかけ	米 かつお節 昆布 ごま 砂糖								747	24.9
		豆腐の薬味ソースかけ 香り漬け じゃがいものみそ汁	豆腐 米粉 片栗粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 きゅうり キャベツ しょうが じゃがいも たまねぎ 油揚げ こまつな みそ わかめ									
29(金)		芋ご飯	米 もち米 さつまいも								692	25.7
		おでん 磯香和え うさぎまんじゅう	さつまいも とうもろこし さといも だいこん にんじん こんにゃく ミートボール ちくわぶ ちくわ 昆布 いわしつみれ 砂糖 こまつな もやし のり 小豆 砂糖 小麦粉									

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



平均栄養価

エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
773 30.3

～献立紹介～

【8月】

29日 海軍カレー・・・海軍ゆかりの地、横須賀に明治時代から伝わるカレーです。

【9月】

- 1日 冷やしきつねうどん・・・甘く煮た油揚げが入った冷やしうどんです。
- 4日 チキンのコーンフレーク焼き・・・鶏肉にマヨネーズの下味をしてコーンフレークの衣をつけて焼きます。
- 6日 ピリ辛肉じゃが・・・肉じゃがにコチュジャンやトウバンジャンを使っています。辛みは弱目でコクのある肉じゃがです。
- 8日 レタスチャーハン・・・レタスのシャキシャキとした歯ごたえがアクセントのチャーハンです。
- 12日 スパゲティキャロットソース・・・にんじんをふんだんに使ったミートソースのスパゲティです。
- 20日 チーズ入りいももち・・・じゃがいもをつぶしておもちのように丸めて揚げた、北海道の郷土料理です。
- 22日 冬瓜と肉団子のスープ・・・冬瓜と手作りの肉団子を入れたスープです。冬瓜が肉団子の旨味を吸っておいしいです。
- 29日 今年の十五夜は29日です。十五夜にちなんで里芋の入ったおでんとうさぎの形のおまんじゅうがです。

