資料 8

令和4年4月　葉山町基準献立予定表

月	火	水	木	金

4月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
4/11（月）	ソフトめんミートソース		○	
4/20（水）	スープ煮	○		
4/27（水）	トマトと卵のスープ	○		

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類（あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど）は
　エビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

ご家庭で確認をお願いします。

8
ごはん　牛乳
麻婆豆腐　ナムル
青りんごゼリー

麻婆豆腐

木綿豆腐	150
豚挽肉	20
ねぎ	10
にら	6
にんじん	2
にんにく	0.1
八丁味噌	6
しょうゆ	3
三温糖	3
みりん	1.5
ごま油	1
スープの素	1.5
かたくり粉	1.5
七味唐辛子	0.1
水	35
塩	0.5

ナムル

もやし	45
きゅうり	10
しょうゆ	3
ごま油	1
白ごま	0.5
葉山産わかめ	0.5

デザート

青りんごゼリー	40

エネルギー 679 Kcal　たんぱく質 28.0 g
脂質 21.0 g　塩分相当量 2.6 g

11
ソフトめんミートソース
牛乳
大根とチキンのサラダ

ソフトめんミートソース

ソフト麺	75
豚挽肉	50
たまねぎ	40
にんじん	10
セロリー	3
シュレットチーズ	10
にんにく	0.2
マッシュルーム缶	5
トマトピューレー	10
トマトペースト	10
トマトケチャップ	5
中濃ソース	3
炒め油	1
ベイリーフ	0.02
スープの素	1.5
水	40
赤ワイン	2
塩	0.5
こしょう(黒)	0.02

大根とチキンのサラダ

切り干し大根	4
にんじん	5
チキンささみほぐし	12
こんにゃく	7
きゅうり	10
しょうゆ	4
ごま油	1
酢	2
三温糖	2
塩	0.2

エネルギー 679 Kcal　たんぱく質 31.7 g
脂質 23.8 g　塩分相当量 2.7 g

12
豚味噌　牛乳
すまし汁
清見オレンジ

豚味噌

豚もも小間	45
大豆	17
しょうが	0.5
ねぎ	13
味噌(赤)	13
かつお節	0.6
炒め油	0.7
三温糖	8
みりん	2
日本酒	3
白ごま	2

すまし汁

小松菜	10
ねぎ	10
木綿豆腐	15
にんじん	10
さば・かつお削り節	2
しょうゆ	1
水	120
塩	0.5

くだもの

清見オレンジ	1/4個

エネルギー 696 Kcal　たんぱく質 31.4 g
脂質 19.5 g　塩分相当量 2.6 g

13
サンドパン　牛乳
サクサクチキン
白玉スープ

サクサクチキン

鶏ムネ切り身	60
塩	0.1
こしょう(黒)	0.02
にんにく	0.2
しょうゆ	1
小麦粉	5
コーンフレーク	9
揚げ油	3

白玉スープ

白玉もち	25
鶏もも小間	20
にんじん	10
たまねぎ	15
チンゲンサイ	10
大根	20
しょうが	0.2
スープの素	2
塩	0.8
こしょう(黒)	0.02

エネルギー 717 Kcal　たんぱく質 32.2 g
脂質 28.9 g　塩分相当量 2.5 g

14
中華丼　牛乳
中華風おひたし
フルーツ寒天

中華丼

精白米	70
精麦	7
豚もも小間	35
あさり水煮	10
たまねぎ	25
もやし	15
キャベツ	25
にんじん	7
たけのこ水煮	10
いか短冊	20
にんにく	0.2
きくらげ	0.5
しょうゆ	5
酢	2
スープの素	1.5
炒め油	1
かたくり粉	2
水	45
塩	0.1
こしょう(黒)	0.01

中華風おひたし

もやし	45
にんじん	5
きゅうり	5
マスタード	0.2
ごま油	0.2
しょうゆ	3
酢	0.5

フルーツ寒天

パイン缶	20
みかん缶	20
黄桃缶	15
りんご缶	20
寒天缶	20

エネルギー 627 Kcal　たんぱく質 28.1 g
脂質 14.2 g　塩分相当量 2.0 g

15
ツイストパン　牛乳
バーベキューチキン
ABCスープ

バーベキューチキン

鶏もも切り身	60
トマトケチャップ	2.8
ウスターソース	1.6
日本酒	1.5
にんにく	0.04
カレー粉	0.2
塩	0.15

ABCスープ

じゃがいも	30
たまねぎ	20
にんじん	5
ベーコン短冊	5
ホールコーン	10
マカロニ	10
パセリ	0.5
スープの素	2
水	120
塩	0.8
こしょう(黒)	0.02

エネルギー 605 Kcal　たんぱく質 27.1 g
脂質 26.5 g　塩分相当量 2.8 g

18
わかめご飯　牛乳
めかじきの味噌田楽
のっぺい汁

わかめご飯

精白米	70
精麦	7
わかめご飯の素	3

めかじきの味噌田楽

めかじき切り身	50
味噌(白)	1
味噌(赤)	2
ゆず果汁	1
みりん	3
日本酒	1
水	2
三温糖	3
白ごま	0.6

のっぺい汁

小松菜	10
じゃがい	25
にんじん	10
油揚げ	5
焼き竹輪	8
しょうゆ	4
かたくり粉	1
さば・かつお削り節	3
水	130

エネルギー 584 Kcal　たんぱく質 24.7 g
脂質 14.4 g　塩分相当量 3.0 g

19
ごはん　牛乳
甘酢あんハンバーグ
塩豚汁　花見団子

甘酢あんハンバーグ

冷凍ハンバーグ	50
酢	1
三	2
水	7

塩豚汁

豚もも	10
じゃがい	25
にんじん	10
ねぎ	10
大根	15
こんにゃく	10
炒め油	0.5
さば・かつお削り節	3
塩こうじ	9
水	120

デザート

花見団子	20

エネルギー 612 Kcal　たんぱく質 20.0 g
脂質 14.5 g　塩分相当量 2.2 g

20
コッペパン　牛乳
スープ煮　いちごジャム
ひじきのサラダ

スープ煮

鶏もも角	15
ウィンナー	20
じゃがいも	40
たまねぎ	30
にんじん	
セロリー	
にんにく	
うずら卵缶	
グリンピース(冷	3
赤ワイン	2
ナツメグ	0.03
ベイ	0.02
	1.5
	0.5
	35
塩	0.5
こしょう(黒)	0.01

ひじきの

ひじき	
茹で大豆	10
にんじん	10
きゅうり	5
キャベツ	15
しょうゆ	4
三温糖	1
酢	2
米油	1

エネルギー 613 Kcal　たんぱく質 26.0 g
脂質 24.7 g　塩分相当量 2.9 g

21
から揚げ丼　牛乳
白舎汁　清見オレンジ

精麦	30
鶏もも小間	
かたくり粉	
揚げ油	
しょうが	0.5
しょうゆ	4
三温糖	2
みりん	2
えだまめ(	5

白舎汁

じゃがいも	25
大根	15
にんじん	10
こんにゃく	10
小松菜	10
ねぎ	10
絹ごし豆腐	10
さば・かつお削り節	2
味噌(赤)	4
味噌(白)	4
水	12

くだもの

清見オレンジ	

エネルギー 583 Kcal　たんぱく質 19.7 g
脂質 19.3 g　塩分相当量 1.9 g

22
黒パン　牛乳
ポークビーンズ
海藻サラダ

ポークビーン

大豆	20
豚もも小間	25
にんじん	10
たまねぎ	30
じゃがいも	50
炒め油	0.5
トマトピュー	11
パプリカ	0.1
トマトケチャ	5
スープの素	2
ベイリーフ	0.02
水	40
塩	0.4
こしょう(黒)	

海藻サラダ

葉山産わかめ	0.5
キャベツ	35
にんじん	5
きゅうり	8
三温糖	0.8
酢	1.5
サラダ油	1
しょうゆ	3

エネルギー 604 Kcal　たんぱく質 29.0 g
脂質 20.1 g　塩分相当量 2.6 g

25
赤飯　牛乳
さわらの梅みそ焼き
けんちん汁　清見オレンジ

赤飯

精白米	25
もち米	45
小豆	5
黒ごま	1.5
塩	0.15

さわらの梅みそ焼き

さわら切り身	60
ねり梅	3.5
味噌(白)	4
三温糖	1
みりん	1
青しそ	0.2

けんちん汁

大根	15
じゃがいも	25
ねぎ	10
絹ごし豆腐	10
こんにゃく	8
にんじん	10
ごぼう	7
ごま油	1
しょうゆ	4
さば・かつお削り節	3
水	120

くだもの

清見オレンジ	1/4個

エネルギー 613 Kcal　たんぱく質 27.1 g
脂質 16.7 g　塩分相当量 2.3 g

26
ポークカレーライス
牛乳　春雨サラダ

ポークカレーライス

精白米	70
精麦	7
豚もも小間	40
じゃがいも	50
たまねぎ	30
にんじん	10
しょうが	0.2
にんにく	0.2
炒め油	1
グリンピース(冷凍)	3
小麦粉	2.5
カレー粉	0.7
ガラムマサラ	0.04
クミン	0.05
ターメリック	0.08
ルー用油	2.5
トマトピューレー	4
トマトケチャップ	2
中濃ソース	0.5
チャツネ	2
豆乳	10
ベイリーフ	0.02
スープの素	2
赤ワイン	1.5
水	75
塩	0.4

春雨サラダ

はるさめ	5
キャベツ	20
ほうれん草	10
にんじん	5
ホールコーン	10
米油	1
三温糖	2
しょうゆ	4
酢	2
塩	0.08

エネルギー 660 Kcal　たんぱく質 23.1 g
脂質 18.1 g　塩分相当量 1.7 g

27
コッペパン　牛乳
鶏肉のマーマレード焼き
トマトと卵のスープ

鶏肉のマーマレード焼き

鶏もも切り身	60
両角マーマレード	5
しょうゆ	3
日本酒	1
にんにく	0.03
粒入りマスタード	1

トマトと卵のスープ

ベーコン短冊	10
鶏卵	20
ホールトマト缶	20
たまねぎ	15
にんじん	8
ほうれん草	10
かたくり粉	2
スープの素	2
水	130
塩	0.8
こしょう(黒)	0.01

エネルギー 572 Kcal　たんぱく質 28.8 g
脂質 28.5 g　塩分相当量 3.1 g

28
ごはん　牛乳
焼肉
ビーフンスープ

焼肉

豚もも小間	60
たまねぎ	14
にんにく	0.5
トウバンジャン	0.2
はちみつ	5
しょうゆ	2.5
みりん	2
日本酒	2
味噌(赤)	2
炒め油	1

ビーフンスープ

ビーフン	10
たまねぎ	15
たけのこ水煮	5
チンゲンサイ	10
ベーコン短冊	4
スープの素	2
しょうゆ	3
水	120
塩	0.6
こしょう(黒)	0.02

エネルギー 629 Kcal　たんぱく質 26.6 g
脂質 17.3 g　塩分相当量 2.3 g

29
昭和の日

献立表の見方

＊一人分量(g)および栄養量は
中学年(3．4年生)の数値です。

＊学校行事などの関係で献立を
変えたり、お休みしたりするこ
とがありますのでご了承ください。

エネルギー Kcal　たんぱく質 g
脂質 g　塩分相当量 g

サンプル