令和2年11月　基準献立予定表

月	火	水	木	金

2（月）

オムライス(ｾﾙﾌ)　牛乳
肉団子スープ
くだもの

オムライス

精白米	60
精麦	6
パプリカ	0.08
鶏もも小間	20
たまねぎ	20
にんじん	10
ｸﾘﾝﾋﾟｰｽ(凍)	5
トマトケチャップ	9
中濃ソース	1
炒め油	0.8
塩	0.2
こしょう(黒)	0.01
◆冷凍薄焼き卵	50

肉団子スープ

▲冷凍肉団子	25
たまねぎ	20
にんじん	7
チンゲンサイ	10
はるさめ	4
たけのこ水煮	10
しょうゆ	2
スープの素	1.5
水	140
塩	0.5
こしょう(黒)	0.02

くだもの

りんご	1/4個

エネルギー　631 Kcal　たんぱく質 25.5 g
脂質 21.3 g　塩分相当量　2.2 g

3（火）

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。

発行元　葉山町学校給食会

エネルギー　Kcal　たんぱく質　g
脂質　g　塩分相当量　g

4（水）

カレーピラフ　牛乳
チキンソテー
ABCスープ

カレーピラフ

精白米	60
精麦	6
豚もも小間	15
にんじん	10
たまねぎ	20
ｸﾘﾝﾋﾟｰｽ(凍)	3
炒め油	1
スープの素	1
カレー粉	0.4
塩	1
こしょう(黒)	0.02

チキンソテー

鶏もも切り身	60
塩	0.4
こしょう(黒)	0.03
にんにく	0.2
白ワイン	1
ナツメグ	0.03

ABCスープ

じゃがいも	25
たまねぎ	20
にんじん	5
ホールコーン缶	10
ベーコン短冊	5
▲マカロニ	10
乾燥パセリ	0.05
スープの素	2
水	120
塩	0.9
こしょう(黒)	0.03

エネルギー　644 Kcal　たんぱく質 27.8 g
脂質 24.6 g　塩分相当量　3.0 g

5（木）

ごはん　牛乳
豚肉と凍り豆腐の煮物
のり酢あえ　ふりかけ

豚肉と凍り豆腐の煮物

豚もも小間	30
凍り豆腐	7
じゃがいも	35
たまねぎ	20
にんじん	10
チンゲンサイ	10
しょうが	0.5
たけのこ水煮	10
炒め油	0.8
しょうゆ	5
三温糖	3
みりん	2
水	25

のり酢あえ

小松菜	20
もやし	30
えのき茸	5
刻みのり	1
しょうゆ	3
酢	3
三温糖	1

ふりかけ

※ちりめんじゃこ	2
かつお節	1
乾燥大根葉	1
三温糖	0.2
しょうゆ	1
塩	0.2

エネルギー　601 Kcal　たんぱく質 26.2 g
脂質 14.8 g　塩分相当量　2.3 g

6（金）

かきたまうどん　牛乳
大学いも
くだもの

かきたまうどん

▲ゆで麺	75
◆鶏卵	25
豚もも小間	20
たまねぎ	20
にんじん	10
ほうれん草	12
しょうゆ	3
さば・かつお削り節	1.5
片栗粉	2
水	120
塩	0.5

大学いも

さつまいも	80
揚げ油	4
三温糖	6
しょうゆ	0.5
酢	0.3
黒ごま	0.5
水	1.5

くだもの

みかん	1個

エネルギー　712 Kcal　たんぱく質 23.2 g
脂質 18.4 g　塩分相当量　1.5 g

9（月）

ごはん　ヨーグルト
さばの味噌煮
けんちん汁

さばの味噌煮

さば切り身	60
日本酒	1.5
しょうが	1
八丁味噌	1.25
味噌(赤)	4.5
三温糖	4
みりん	1.5
しょうゆ	4
水	15

けんちん汁

さといも	25
ねぎ	8
にんじん	5
こんにゃく	10
大根	15
油揚げ	5
小松菜	10
しょうゆ	4.5
ごま油	1
さば・かつお削り節	3
水	120

ヨーグルト

●ｿﾌｰﾙﾌﾟﾚｰﾝ	1個

エネルギー　634 Kcal　たんぱく質 22.6 g
脂質 19.9 g　塩分相当量　2.3 g

10（火）

ごはん　牛乳
麻婆豆腐
中華風おひたし

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
片栗粉	1.5
一味唐辛子	0.03
水	35
塩	0.5

中華風おひたし

キャベツ	40
もやし	20
にんじん	5
マスタード	0.2
ごま油	0.2
しょうゆ	3
酢	0.5

エネルギー　634 Kcal　たんぱく質 27.8 g
脂質:00.0 g　塩分相当量　2.5 g

11（水）

葉山牛ハッシュドビーフ
牛乳
大根サラダ

葉山牛ﾊｯｼｭﾄﾞﾋﾞｰﾌ

精白米	70
精麦	7
牛もも小間	60
たまねぎ	40
にんじん	10
炒め油	1
ホールトマト	15
トマトケチャップ	10
ウスターソース	8
しょうゆ	3
三温糖	1.5
調整豆乳	8
赤ワイン	2
米粉	1.5
スープの素	2
ナツメグ	0.04
クミン	0.02
水	70
塩	0.8
こしょう(黒)	0.01

大根サラダ

大根	30
きゅうり	15
ホールコーン缶	8
白ごま	1.2
酢	2.5
しょうゆ	2
三温糖	1
サラダ油	1

エネルギー　643 Kcal　たんぱく質 25.9 g
脂質 19.8 g　塩分相当量　3.2 g

12（木）

みそそぼろごはん　牛乳
ワンタンスープ
くだもの

みそそぼろごはん

精白米	70
精麦	7
豚挽肉	50
日本酒	0.8
しょうが	0.5
炒め油	0.8
三温糖	1.6
しょうゆ	0.4
味噌(赤)	8
みりん	0.8
ｸﾘﾝﾋﾟｰｽ(凍)	3

ワンタンスープ

豚もも小間	12
▲干しワンタン	10
たまねぎ	20
にんじん	5
にら	5
もやし	20
スープの素	1.5
しょうゆ	5
水	120
こしょう(黒)	0.02

くだもの

みかん	1個

エネルギー　665 Kcal　たんぱく質 27.5 g
脂質 19.1 g　塩分相当量　2.5 g

13（金）

サンドパン　牛乳
魚のフライ　ゆでキャベツ
ふわふわスープ

魚のフライ

ほき切り身	60
塩	0.2
こしょう(黒)	0.01
▲小麦粉	5
▲パン粉	7
揚げ油	6
中濃ソース	6

ゆでキャベツ

キャベツ	30
塩	0.1

ふわふわスープ

じゃがいも	20
たまねぎ	20
にんじん	10
ベーコン短冊	5
ほうれん草	10
◆鶏卵	20
●ﾊﾟﾙﾒｻﾝﾁｰｽﾞ	1.5
▲パン粉	1
スープの素	1.5
水	120
塩	0.8
こしょう(黒)	0.02

エネルギー　628 Kcal　たんぱく質 30.9 g
脂質 26.1 g　塩分相当量　3.2 g

16（月）

鶏ごぼうおこわ　牛乳
ちくわの磯辺揚げ
田舎汁

鶏ごぼうおこわ

精白米	20
もち米	45
鶏もも小間	20
ごぼう	10
にんじん	10
たけのこ水煮	5
しょうゆ	4
みりん	2
炒め油	0.5
塩	0.2

ちくわの磯辺揚げ

焼き竹輪	50
▲小麦粉	4
青のり	0.1
揚げ油	4

田舎汁

さといも	25
にんじん	10
ねぎ	10
大根	20
油揚げ	5
味噌(赤)	5
味噌(白)	5
さば・かつお削り節	2
水	130

エネルギー　611 Kcal　たんぱく質 23.9 g
脂質 20.1 g　塩分相当量　3.4 g

17（火）

ごはん　牛乳
プルコギポーク
ナムル　スイートポテト

プルコギポーク

豚もも小間	60
しょうゆ	7
日本酒	5
三温糖	3
しょうが	0.3
にんにく	0.3
ごま油	0.5
コチジャン	1
たまねぎ	20
にんじん	10
青ピーマン	10
白ごま	0.5

ナムル

もやし	50
チンゲンサイ	15
カットわかめ	0.5
しょうゆ	3
ごま油	1

スイートポテト　1個
(乳・卵・小麦不使用)

エネルギー　659 Kcal　たんぱく質 27.9 g
脂質 18.3 g　塩分相当量　1.9 g

18（水）

ぶどう入り黒パン　牛乳
ポークビーンズ
パンパンジー

ポークビーンズ

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
トマトピューレー	11
パプリカ	0.1
トマトケチャップ	5
スープの素	2
ベイリーフ	0.02
水	40
塩	0.5
こしょう(黒)	0.02

パンパンジー

きゅうり	12
キャベツ	20
こんにゃく	8
チキンささみほぐし	15
練りごま	3
白ごま	0.5
しょうゆ	2.5
ごま油	1
酢	2.5
三温糖	2.5
塩	0.1

エネルギー　699 Kcal　たんぱく質 32.4 g
脂質 24.9 g　塩分相当量　2.5 g

19（木）

さつまいもごはん　牛乳
さわらのしょうが焼き
ごまあえ　ゼリー

さつまいもごはん

精白米	65
精麦	6
さつまいも	20
日本酒	1
塩	0.4

さわらのしょうが焼き

さわら切り身	60
しょうが	1.2
しょうゆ	4

ごまあえ

キャベツ	45
にんじん	10
小松菜	5
白ごま	3
三温糖	3
しょうゆ	4

ゼリー

ぶどうゼリー	1個

エネルギー　613 Kcal　たんぱく質 25.8 g
脂質 16.5 g　塩分相当量　1.9 g

20（金）

ソフトフランスパン　牛乳
ミートソースグラタン
コーンサラダ

ミートソースグラタン

▲マカロニ	20
豚挽肉	20
大豆ミート	4
たまねぎ	40
セロリー	2
にんじん	10
にんにく	0.5
スープの素	1.5
トマトケチャップ	10
▲デミグラスｿｰｽ	5
三温糖	0.4
中濃ソース	0.5
▲小麦粉	4
●ｼｭﾚｯﾄﾁｰｽﾞ	7
炒め油	0.7
水	50
塩	0.4
こしょう(黒)	0.02

コーンサラダ

キャベツ	45
きゅうり	10
ホールコーン缶	10
サラダ油	1.5
しょうゆ	4
酢	1.5
三温糖	0.8

エネルギー　603 Kcal　たんぱく質 24.3 g
脂質 20.0 g　塩分相当量　2.9 g

23（月）

アレルゲンのお知らせ

アレルゲン7品目のうち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。

乳→●、卵→◆、
小麦→▲、えび→※

各ご家庭で確認をお願いします。

＊そば・落花生の使用はしていません。

エネルギー　Kcal　たんぱく質　g
脂質　g　塩分相当量　g

24（火）

ひじきごはん　牛乳
めかじきの照り焼き
呉汁　くだもの

ひじきごはん

精白米	60
精麦	6
ひじき	2
油揚げ	6
にんじん	8
鶏もも小間	10
しょうゆ	4
日本酒	2
三温糖	2
炒め油	0.5
塩	0.2

くだもの

みかん	1個

めかじきの照り焼き

めかじき切り身	60
しょうゆ	4
みりん	2
日本酒	0.5
三温糖	0.2

呉汁

大根	15
じゃがいも	25
ねぎ	10
ごぼう	5
茹で大豆	5
味噌(赤)	4
味噌(白)	4
さば・かつお削り節	3
水	120

だしで味わう和食の日

エネルギー　618 Kcal　たんぱく質 28.4 g
脂質 18.3 g　塩分相当量　2.8 g

25（水）

ロールパン　牛乳
さつまいもシチュー
春雨サラダ

さつまいもシチュー

鶏もも角	40
白ワイン	2
たまねぎ	20
にんじん	10
炒め油	0.7
さつまいも	40
マッシュルーム缶	5
しめじ	10
●バター	1.5
ルウ油	1.5
▲小麦粉	4
ベイリーフ	0.01
●脱脂粉乳	5
スープの素	1.5
水	80
塩	0.6
こしょう(黒)	0.04

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
サラダ油	1.5
三温糖	2
しょうゆ	4
酢	2

エネルギー　662 Kcal　たんぱく質 24.7 g
脂質 29.0 g　塩分相当量　2.7 g

26（木）

ごはん　牛乳
鶏肉のおろしあんかけ
五目きんぴら

鶏肉のおろしあんかけ

鶏もも切り身	60
片栗粉	5
揚げ油	5
大根	15
しょうゆ	4
みりん	1
三温糖	1.5
片栗粉	0.5

五目きんぴら

豚もも小間	10
ごぼう	15
にんじん	8
れんこん	5
つきこんにゃく	2
ごま油	0.5
しょうゆ	4
三温糖	2
みりん	1
日本酒	0.3
白ごま	0.2

エネルギー　663 Kcal　たんぱく質 24.4 g
脂質 26.6 g　塩分相当量　1.5 g

27（金）

黒パン　牛乳
スープ煮
ミックスビーンズサラダ

スープ煮

鶏もも小間	20
ウィンナー	15
じゃがいも	40
たまねぎ	30
にんじん	10
セロリー	5
にんにく	0.2
◆うずら卵缶	20
ｸﾘﾝﾋﾟｰｽ(凍)	3
赤ワイン	2
ナツメグ	0.03
ベイリーフ	0.02
スープの素	1.5
炒め油	0.5
水	35
塩	0.5
こしょう(黒)	0.01

ミックスビーンズサラダ

ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	15
にんじん	10
きゅうり	15
しょうゆ	2
練りごま	2.5
白ごま	0.5
ごま油	0.8
三温糖	1.2
酢	2

エネルギー　616 Kcal　たんぱく質 26.5 g
脂質 26.0 g　塩分相当量　2.4 g

30（月）

みそラーメン　牛乳
揚げぎょうざ
くだもの

みそラーメン

▲ホットラーメン	75
豚もも小間	30
ねぎ	10
もやし	15
しょうが	0.3
にんにく	0.3
きくらげ	0.5
にんじん	7
にら	5
味噌(赤)	5
味噌(白)	5
しょうゆ	1
みりん	1
スープの素	2
水	140
塩	0.2
こしょう(黒)	0.03

揚げぎょうざ

▲冷凍ぎょうざ	
1～3年生	2個
4～6年生	3個

くだもの

りんご	1/4個

エネルギー　678 Kcal　たんぱく質 26.9 g
脂質 22.9 g　塩分相当量　2.7 g

「和食の日」ってなあに？

２０１３年１２月、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」とは、昔から受け継がれてきた、自然を大切にする日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化を考えるきっかけの日となるよう願いをこめて、１１月２４日を”いい日本食”「和食の日」とされました。

給食では、１１月２４日を和食献立にし「だしで味わう和食の日」としました。