

令和3年5月 基準献立予定表

月

火

水

木

金

3 憲法記念日

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。

* ★印のものは牛乳の代わりになるものです。牛乳を停止している児童への提供はありません。

* 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。

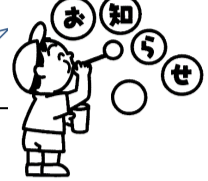
発行元 葉山町学校給食会

～チキン南蛮～

20日は、農林水産省指定の「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれた宮崎県の料理です。

衣をつけた鶏肉を揚げタルタルソースをかけたものです。

給食では、胸肉をからりと揚げて、卵不使用のタルタルソースをかけます。



5 こどもの日

アレルギーのお知らせ

アレルギー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

6

ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース炒め ワンタンスープ 柏餅

鶏肉のチリソース炒め	ワンタンスープ
鶏もも小間 30	▲干しワタシ 10
鶏ムネ小間 25	豚もも小間 12
塩 0.5	たまねぎ 20
こしょう(黒) 0.01	にんじん 5
にんにく 0.5	にら 5
しょうが 0.5	もやし 10
たまねぎ 60	スープの素 1.5
炒め油 0.5	しょうゆ 5
トマトケチャップ 10	こしょう(黒) 0.01
中濃ソース 3	水 120
三温糖 2	
トウバンジャン 0.2	
かたくり粉 1	

エネルギー	711 Kcal	たんぱく質	28.4 g
脂質	19.6 g	塩分相当量	2.5 g

7

ぶどうパン 牛乳 豆乳入りコーンシチュー 春雨サラダ

豆乳入りコーンシチュー	春雨サラダ
鶏もも角 40	はるさめ 5
ホールコーン 20	キャベツ 20
クリームコーン 40	きゅうり 10
じゃがいも 40	にんじん 5
にんじん 10	米油 1.5
たまねぎ 35	三温糖 2
にんにく 0.2	しょうゆ 4
グリーンピース(冷凍) 3	酢 2
豆乳 15	
スープの素 2	
炒め油 1	
水 30	
ペイリーフ 0.02	
塩 0.5	
こしょう(白) 0.02	

エネルギー	642 Kcal	たんぱく質	24.6 g
脂質	23.0 g	塩分相当量	2.8 g

10 ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ

ポークカレーライス	
精白米 70	チャツネ 1
精麦 7	豆乳 5
豚もも小間 40	カレー粉 0.7
じゃがいも 30	クミン 0.1
にんじん 12	ターメリック 0.2
たまねぎ 40	炒め油 4
にんにく 0.2	▲小麦粉 3
しょうが 0.2	中濃ソース 1
炒め油 0.8	赤ワイン 2.5
トマトピューレー 5	ペイリーフ 0.02
トマトケチャップ 2.5	スープの素 2
	水 60
	塩 0.5
コーンサラダ	
キャベツ 45	
きゅうり 10	
ホールコーン 10	
米油 1.5	
しょうゆ 4	
酢 1.5	
三温糖 0.8	

エネルギー	642 Kcal	たんぱく質	22.9 g
脂質	19.8 g	塩分相当量	1.8 g

11 きつねうどん ★飲むヨーグルト 青のりポテト

きつねうどん	青のりポテト
▲ゆで麺 75	じゃがいも 80
	揚げ油 6
油揚げ 1/2枚	塩 0.1
三温糖 3	青のり 0.3
しょうゆ 3	
	飲むヨーグルト
豚もも小間 25	●シリアアプレーン 125
にんじん 10	
ほうれんそう 10	
ねぎ 15	
しょうゆ 6	
みりん 2	
さば・かつお削り節 3	
水 130	
塩 0.6	

エネルギー	623 Kcal	たんぱく質	22.7 g
脂質	16.8 g	塩分相当量	2.4 g

12 ごはん 牛乳 わかめとコーンのスープ 焼肉 くだもの

焼肉	わかめとコーンのスープ
豚もも小間 45	葉山産わかめ 10
豚肩ロース小間 15	たまねぎ 15
たまねぎ 60	にんじん 5
しょうゆ 0.5	ベーコン短冊 5
トウバンジャン 0.2	ホールコーン 15
はちみつ 4	しょうゆ 2
しょうゆ 4	スープの素 2
みりん 2	水 110
日本酒 2	塩 0.5
味噌(赤) 4	こしょう(黒) 0.01
塩 1	美生柑 1/4個
炒め油 1	

エネルギー	657 Kcal	たんぱく質	27.1 g
脂質	19.3 g	塩分相当量	2.5 g

13 ひじきごはん 牛乳 さばのレモンじょうゆ焼き ごまあえ

ひじきごはん	さばのレモンじょうゆ焼き
精白米 60	さば切り身 60
精麦 6	しょうゆ 4
ひじき 2	レモン(果汁) 2
油揚げ 6	
にんじん 8	ごまあえ
しょうゆ 4	キャベツ 60
日本酒 2	小松菜 10
三温糖 2	三温糖 2
炒め油 0.5	しょうゆ 4
塩 0.2	黒ごま 2

エネルギー	656 Kcal	たんぱく質	24.7 g
脂質	28.2 g	塩分相当量	2.2 g

14 黒パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ

ポークビーンズ	海藻サラダ
大豆 20	海藻ミックス 0.8
豚もも小間 25	キャベツ 35
にんじん 10	にんじん 5
たまねぎ 30	きゅうり 8
じゃがいも 50	三温糖 0.8
炒め油 0.5	酢 1.5
トマトピューレー 11	米油 1.5
パプリカ 0.1	しょうゆ 3
トマトケチャップ 5	
スープの素 2	
ペイリーフ 0.02	
水 40	
塩 0.5	
こしょう(黒) 0.02	

エネルギー	608 Kcal	たんぱく質	28.9 g
脂質	20.6 g	塩分相当量	2.7 g

17 シナガック チキンアドボ 牛乳 ビーフンスープ

シナガック	ビーフンスープ
精白米 70	ビーフン 10
精麦 7	にんじん 5
にんにく 0.3	たまねぎ 20
炒め油 0.5	こまつな 10
ねぎ 10	ベーコン短冊 4
塩 1	たけのこ水煮 5
チキンアドボ	水 120
鶏もも小間 40	塩 0.8
鶏むね小間 35	こしょう(黒) 0.02
たまねぎ 50	
にんにく 0.1	
ペイリーフ 0.01	
酢 4	
しょうゆ 7	
三温糖 2	
水 10	
塩 0.2	
こしょう(黒) 0.02	

エネルギー	660 Kcal	たんぱく質	27.7 g
脂質	22.1 g	塩分相当量	3.4 g

18 ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 もやしののり酢あえ くだもの

豚肉と凍り豆腐の煮物	もやしののり酢あえ
豚もも小間 30	こまつな 20
凍り豆腐 7	もやし 30
じゃがいも 35	えのきたけ 5
たまねぎ 20	刻みゆり 1
にんじん 10	しょうゆ 3
チンゲンサイ 10	酢 3
しょうが 0.5	三温糖 1
たけのこ水煮 10	冷凍みかん 1個
炒め油 0.8	
しょうゆ 5	
三温糖 3	
みりん 2	
水 25	
塩 25	

エネルギー	620 Kcal	たんぱく質	24.9 g
脂質	14.8 g	塩分相当量	1.5 g

19 コッペパン 牛乳 カレーソース ミックスビーンズサラダ

カレーソース	
豚挽肉 40	塩 0.8
たまねぎ 40	こしょう(黒) 0.01
にんじん 10	
じゃがいも 25	ミックスビーンズサラダ
セロリー 5	ミックスビーンズ 15
にんにく 0.2	きゅうり 10
しょうが 0.2	ホールコーン 15
グリーンピース(冷凍) 3	にんじん 10
トマトピューレー 2.5	こんにゃく 15
トマトケチャップ 5	練りごま 3
チャツネ 3	ごま油 0.3
米粉 3	しょうゆ 2
カレー粉 0.7	三温糖 1.2
ターメリック 0.13	酢 2
ウスターソース 0.2	
ペイリーフ 0.02	
スープの素 1	
水 60	
炒め油 1	

エネルギー	593 Kcal	たんぱく質	26.1 g
脂質	22.6 g	塩分相当量	2.7 g

20 ガーリックライス 牛乳 照り焼きハンバーグ もやしのマスタードあえ

ガーリックライス	照り焼きハンバーグ
精白米 70	冷凍ハンバーグ 1個
ガーリックパウダー 0.08	三温糖 0.8
にんにく 1	みりん 1
パセリ 0.1	しょうゆ 3
ベーコン短冊 10	かたくり粉 0.3
たまねぎ 12	水 2
マッシュルーム缶 5	
塩 0.7	
こしょう(黒) 0.02	
もやしのマスタードあえ	
もやし 45	
こまつな 10	
にんじん 5	
しょうゆ 3	
粒入りマスタード 0.55	

エネルギー	586 Kcal	たんぱく質	23.2 g
脂質	20.4 g	塩分相当量	2.7 g

21 揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 ひじきのサラダ

鶏肉と野菜のトマト煮	ひじきのサラダ
鶏もも角 40	ひじき 2
たまねぎ 30	茹で大豆 10
にんじん 10	にんじん 10
じゃがいも 50	きゅうり 5
セロリー 3	しょうゆ 4
にんにく 0.2	三温糖 1
炒め油 0.3	酢 2
ペイリーフ 0.02	米油 2
スープの素 1.5	
水 40	揚げパン
ホールトマト 24	▲コッペパン 50
中濃ソース 2	揚げ油 3
三温糖 1	グラニュー糖 4
塩 0.9	シナモン 0.1
こしょう(黒) 0.02	

エネルギー	592 Kcal	たんぱく質	24.2 g
脂質	25.9 g	塩分相当量	3.2 g

24 ごはん 牛乳 めかじきとじゃがいもの揚げ煮 ナムル

めかじきとじゃがいもの揚げ煮	ナムル
めかじき角 50	もやし 50
かたくり粉 9	こまつな 10
じゃがいも 80	にんじん 8
揚げ油 6	しょうゆ 3
三温糖 6	ごま油 1
しょうゆ 4	白ごま 0.5
水	

エネルギー	672 Kcal	たんぱく質	23.9 g
脂質	19.4 g	塩分相当量	1.6 g

25 塩ラーメン 牛乳 蒸ししょうまい スイートポテト

塩ラーメン	蒸ししょうまい
▲ホットラーメン 75	▲冷凍しょうまい 2個
豚もも小間 25	1~3年 2個
もやし 20	4~6年 3個
にんじん 8	揚げ油
にら 6	
ねぎ 10	スイートポテト 1個
しょうが 0.3	
にんにく 0.3	
しょうゆ 0.5	
スープの素 2	
水 130	
塩 1	
こしょう(黒) 0.02	

エネルギー	658 Kcal	たんぱく質	26.8 g
脂質	20.7 g	塩分相当量	2.2 g

26 ソフトフランスパン チキン南蛮 野菜スープ

チキン南蛮	野菜スープ
鶏むね切り身 60	じゃがいも 20
塩 0.2	にんじん 7
こしょう(黒) 0.02	こまつな 15
かたくり粉 6	ベーコン短冊 5
揚げ油 6	たまねぎ 15
しょうゆ 3.5	しょうゆ 3
みりん 0.5	スープの素 2
酢 1.5	水 120
三温糖 1.5	塩 0.5
卵抜きタルタルソース 8	こしょう(黒) 0.02

エネルギー	648 Kcal	たんぱく質	28.0 g
脂質	30.7 g	塩分相当量	3.3 g

27 グリーンピースごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁 くだもの

グリーンピースごはん	みそ汁
精白米 60	じゃがいも 30
グリーンピース(生) 15	にんじん 10
日本酒 1	こまつな 8
塩 0.8	油揚げ 5
	味噌(白) 5
	味噌(赤) 5
豚肉のしょうが炒め	さば・かつお削り節 2
豚もも小間 60	水 120
たまねぎ 60	
炒め油 1	
しょうが 2	バレンシアオレンジ 1/4個
しょうゆ 4	
みりん 1	
三温糖 2	
かたくり粉 1	

エネルギー	611 Kcal	たんぱく質	28.1 g
脂質	18.0 g	塩分相当量	2.9 g

28 パンズパン 牛乳 ミートソースグラタン コールスロー

ミートソースグラタン	コールスロー
▲マカロニ 20	キャベツ 50
豚挽肉 30	きゅうり 10
たまねぎ 40	にんじん 5
セロリー 2	酢 2
にんじん 10	三温糖 1
にんにく 0.5	マスタード 0.1
スープの素 1.5	米油 0.5
トマトケチャップ 10	塩 0.5
▲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	
●シュレットチーズ 7	
炒め油 0.7	
水 50	
塩 0.4	
こしょう(黒) 0.02	</