

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	▲干しワタ	10	
鶏ムネ小間	豚もも小間	12	
塩	たまねぎ	20	
こしょう(黒)	にんじん	5	
にんにく	にら	5	
しょうが	もやし	10	
たまねぎ	スープの素	1.5	
炒め油	しょうゆ	5	
トマトケチャップ	こしょう(黒)	0.01	
中濃ソース	水	120	
三温糖			
トウバンジャン			
かたくり粉			

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	ほろさめ	5	
ホールコーン	キャベツ	20	
クリームコーン	きゅうり	10	
じゃがいも	にんじん	5	
にんじん	米油	1.5	
たまねぎ	三温糖	2	
にんにく	しょうゆ	4	
グリーンピース(冷凍)	酢	2	
豆乳			
スープの素			
炒め油			
水			
ペイリーフ			
塩			
こしょう(白)			

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	じゃがいも	80	
	揚げ油	6	
油揚げ	1/2枚	0.1	
三温糖	3	0.3	
しょうゆ	3		
	飲むヨーグルト		
豚もも小間	●ジョアプレーン	125	
にんじん			
ほうれんそう			
ねぎ			
しょうゆ			
みりん			
さば・かつお削り節			
水			
塩			

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

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	さば切り身	60	
精麦	しょうゆ	4	
ひじき	レモン(果汁)	2	
油揚げ			
にんじん	ごまあえ		
しょうゆ	キャベツ	60	
日本酒	小松菜	10	
三温糖	三温糖	2	
炒め油	しょうゆ	4	
塩	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	海藻ミックス	0.8	
豚もも小間	キャベツ	35	
にんじん	にんじん	5	
たまねぎ	きゅうり	8	
じゃがいも	三温糖	0.8	
炒め油	酢	1.5	
トマトピューレー	米油	1.5	
パプリカ	しょうゆ	3	
トマトケチャップ			
スープの素			
ペイリーフ			
水			
塩			
こしょう(黒)			

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	ビーフン	10	
精麦	にんじん	5	
にんにく	たまねぎ	20	
炒め油	こまつな	10	
ねぎ	ベーコン短冊	4	
塩	にんじん	5	
	チンゲンサイ	10	
	しょうが	0.5	
	たけのこ水煮	10	
	水	120	
	塩	0.8	
	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	こまつな	20	
凍り豆腐	もやし	30	
じゃがいも	えのきたけ	5	
たまねぎ	刻みゆり	1	
にんじん	しょうゆ	3	
チンゲンサイ	酢	3	
しょうが	三温糖	1	
たけのこ水煮	冷凍みかん	1個	
炒め油			
しょうゆ			
三温糖			
みりん			
水			
塩			

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	塩	0.8	
たまねぎ	こしょう(黒)	0.01	
にんじん			
じゃがいも			
セロリー			
にんにく			
しょうが			
グリーンピース(冷凍)			
赤ワイン			
トマトピューレー			
トマトケチャップ			
チャツネ			
米粉			
カレー粉			
ターメリック			
ウスターソース			
ペイリーフ			
スープの素			
水			
炒め油			

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	冷凍ハンバーグ	1個	
ガーリックパウダー	三温糖	0.8	
にんにく	みりん	1	
パセリ	しょうゆ	3	
ベーコン短冊	かたくり粉	0.3	
たまねぎ	水	2	
マッシュルーム缶			
塩			
こしょう(黒)			

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	ひじき	2	
たまねぎ	茹で大豆	10	
にんじん	にんじん	10	
じゃがいも	きゅうり	5	
セロリー	しょうゆ	4	
にんにく	三温糖	1	
炒め油	酢	2	
ペイリーフ	米油	2	
スープの素			
水			
ホールトマト			
中濃ソース			
三温糖			
塩			
こしょう(黒)			

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	もやし	50	
かたくり粉	こまつな	10	
じゃがいも	にんじん	8	
揚げ油	しょうゆ	3	
三温糖	ごま油	1	
しょうゆ	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 蒸ししゅうまい スイートポテト

塩ラーメン	蒸ししゅうまい		
▲ホットラーメン	▲冷凍しゅうまい	2個	
豚もも小間	1~3年	2個	
もやし	4~6年	3個	
にんじん	揚げ油		
にら			
ねぎ			
しょうが			
にんにく			
しょうゆ			
スープの素			
水			
塩			
こしょう(黒)			

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</
-------	---------