

令和3年6月 基準献立予定表

月	火	水	木	金		
<p>アレルギーのお知らせ</p> <p>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。</p> <p>乳→●、卵→◆、小麦→▲、えび→※</p> <p>各ご家庭で確認をお願いします。</p> <p>*そば・落花生の使用はしていません。</p>	<p>1</p> <p>ひじきごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 根菜のごま汁</p> <p>ひじきごはん 精白米 60 精麦 6 葉山産ひじき 8 油揚げ 6 にんじん 8 しょうゆ 4 日本酒 2 三温糖 2 炒め油 0.5</p> <p>根菜のごま汁 だいこん 15 にんじん 8 じゃがいも 25 ごぼう 10 ねぎ 8 豚もも小間 10 さば・かつお削り節 3 みりん 1.5 味噌(赤) 11 ごま油 0.5 白ごま 5</p> <p>さばの塩こうじ焼き さば切り身 60 塩こうじ 5</p> <p>エネルギー 727 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 30.6 g 塩分相当量 3.3 g</p>	<p>2</p> <p>ミルクパン 牛乳 チリコンカン 切干だいこんのサラダ</p> <p>チリコンカン 豚挽肉 25 大豆 16 たまねぎ 45 にんじん 15 パセリ 0.3 にんにく 0.1 ▲マカロニ 10 炒め油 0.7 米粉 2 トマトケチャップ 10 トマトピューレー 10 中濃ソース 2 しょうゆ 1 赤ワイン 0.5 チリパウダー 0.2 水 25 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02</p> <p>切干だいこんのサラダ 切り干し大根 4 にんじん 5 葉山産わかめ 12 こんにやく 7 きゅうり 10 しょうゆ 4 ごま油 1 酢 2 三温糖 2</p> <p>エネルギー 649 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.9 g 塩分相当量 3.2 g</p>	<p>3</p> <p>しょうゆラーメン 牛乳 スパイシーポテト</p> <p>しょうゆラーメン ▲ホットラーメン 75 豚もも小間 30 もやし 15 ねぎ 15 にんじん 5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 日本酒 1.5 スープの素 2 しょうゆ 7 水 140 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02</p> <p>スパイシーポテト じゃがいも 100 揚げ油 4 塩 0.15 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.01 カレー粉 0.01 チリパウダー 0.01</p> <p>エネルギー 601 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.7 g 塩分相当量 2.5 g</p>	<p>4</p> <p>ナン 牛乳 カレーソース ごまマヨサラダ</p> <p>カレーソース 豚挽肉 45 たまねぎ 40 にんじん 10 じゃがいも 25 セロリ 5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 グリーンピース(冷凍) 3 赤ワイン 2.5 トマトピューレー 5 トマトケチャップ 2.5 チャツネ 3 米粉 3 カレー粉 0.7 ターメリック 0.13 ウスターソース 0.2 ペイリーフ 0.02 スープの素 1</p> <p>水 60 炒め油 1 塩 0.8 こしょう(黒) 0.01 ごまマヨサラダ ホールコーン 20 にんじん 5 きゅうり 20 茹で大豆 10 卵抜きマヨネーズ 1.5 マスタード 0.1 三温糖 1 酢 1 白ごま 1 塩 1 0.15</p> <p>エネルギー 553 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.9 g 塩分相当量 1.6 g</p>		
	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 豚キムチ ナムル くだもの</p> <p>豚キムチ 豚もも小間 35 豚バラ小間 20 キムチ 30 たまねぎ 40 にんじん 10 にら 8 みりん 1 三温糖 1 しょうゆ 1 ごま油 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02</p> <p>ナムル もやし 60 こまつな 10 ごま油 1 しょうゆ 3 塩 0.1</p> <p>くだもの バレンシアオレンジ 1/4個</p> <p>エネルギー 646 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.3 g 塩分相当量 2.0 g</p>	<p>8</p> <p>じゃこごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆずポン酢あえ</p> <p>じゃこごはん 精白米 70 精麦 7 ちりめんじゃこ 2 かつお節 0.8 神奈川県産大根葉 1 塩 0.3</p> <p>ゆずポン酢あえ みかん缶 60 にんじん 5 きゅうり 5 しょうゆ 4 酢 1.5 ゆず果汁 0.4 三温糖 0.6 みりん 0.5</p> <p>鶏肉の照り焼き 鶏もも切り身 60 しょうゆ 4 みりん 1.5</p> <p>エネルギー 571 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.2 g 塩分相当量 2.2 g</p>	<p>9</p> <p>ハンズパン フルーツミックス さけの卵タルパン粉焼き わかめとコーンのスープ 牛乳</p> <p>さけの卵タルパン粉焼き さけ切り身 60 塩 0.3 こしょう(黒) 0.03 卵抜きタルソース 8 ▲パン粉 3</p> <p>フルーツミックス みかん缶 30 バナナ缶 25 黄桃缶 25</p> <p>わかめとコーンのスープ カットわかめ 0.5 たまねぎ 20 にんじん 5 ベーコン短冊 5 ホールコーン 15 しょうゆ 2 スープの素 2 水 110 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01</p> <p>エネルギー 605 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.5 g 塩分相当量 3.1 g</p>	<p>10</p> <p>ソースカツ丼 牛乳 ゆでキャベツ みそ汁</p> <p>ソースカツ丼 精白米 70 精麦 7</p> <p>ゆでキャベツ キャベツ 30 塩 0.2</p> <p>みそ汁 じゃがいも 30 こまつな 15 にんじん 10 味噌(白) 5 味噌(赤) 5 さば・かつお削り節 2 水 120</p> <p>豚ひれ肉 55 塩 0.15 こしょう(黒) 0.03 ▲小麦粉 5 ▲パン粉 8 揚げ油 5 中濃ソース 3 ウスターソース 3 トマトケチャップ 0.7 しょうゆ 0.7 三温糖 0.5 みりん 0.9 水 3</p> <p>エネルギー 636 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.8 g 塩分相当量 2.6 g</p>	<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 ブルコギポーク 枝豆 くだもの</p> <p>ブルコギポーク 豚もも小間 45 豚バラ小間 20 しょうゆ 7 日本酒 5 三温糖 3 にんにく 0.3 にんにく 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</p> <p>枝豆 えだまめ(生) 35 塩 0.8</p> <p>くだもの クインシーメロン 1/8個</p> <p>エネルギー 697 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.1 g 塩分相当量 2.1 g</p>	
	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 塩肉じゃが しょうがあえ</p> <p>塩肉じゃが 豚もも小間 40 じゃがいも 90 たまねぎ 30 にんじん 10 しょうが 0.5 しらたき 15 グリーンピース(冷凍) 3 みりん 2 三温糖 2 塩こうじ 8 炒め油 1</p> <p>しょうがあえ キャベツ 50 さやいんげん 8 にんじん 6 しょうが 0.8 しょうゆ 3</p> <p>エネルギー 622 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.9 g 塩分相当量 1.7 g</p>	<p>15</p> <p>タコライス 牛乳 ゆでキャベツ もずくスープ</p> <p>タコライス 精白米 70 精麦 7 豚挽肉 35 茹で大豆 10 たまねぎ 30 にんじん 8 ホルトマト 20 青ピーマン 5 トマトケチャップ 5 トマトピューレー 6 にんにく 0.2 炒め油 0.7 ウスターソース 2 三温糖 0.6 チリパウダー 0.05 ナツメグ 0.01 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 スープの素 1</p> <p>ゆでキャベツ キャベツ 30 塩 0.2</p> <p>もずくスープ もずく 10 ベーコン短冊 5 にんじん 8 チンゲンサイ 15 たけのこ水煮 10 しょうゆ 3 スープの素 2 水 140 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02</p> <p>エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.1 g 塩分相当量 2.2 g</p>	<p>16</p> <p>ハンズパン 牛乳 タンダリーチキン 炒めビーフン</p> <p>タンダリーチキン 鶏もも切り身 60 塩 0.4 こしょう(黒) 0.01 カレー粉 0.5 マーレード 3 ●ヨーグルト 9 ガラムマサラ 0.1 にんにく 0.2 しょうが 0.2</p> <p>炒めビーフン ビーフン 10 豚もも小間 10 キャベツ 30 たまねぎ 20 チンゲンサイ 15 にんじん 5 たけのこ水煮 5 炒め油 1 しょうゆ 2 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02</p> <p>エネルギー 585 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 25.8 g 塩分相当量 2.3 g</p>	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳 肉団子の 甘酢あんかけ 具汁 わかめの酢のもの</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ 冷凍肉団子 15 1~3年 2個 4~6年 3個</p> <p>具汁 だいこん 15 じゃがいも 25 ねぎ 10 ごぼう 5 茹で大豆 8 味噌(赤) 4 味噌(白) 4 さば・かつお削り節 3 水 120</p> <p>わかめの酢のもの 葉山産わかめ 12 キャベツ 30 きゅうり 10 三温糖 2 酢 4 しょうゆ 2</p> <p>エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.6 g 塩分相当量 2.5 g</p>	<p>18</p> <p>黒パン 牛乳 スパゲッティグラタン フレンチサラダ</p> <p>スパゲッティグラタン ▲スパゲッティ 15 豚もも小間 30 ※むきえび 10 たまねぎ 10 にんじん 30 マッシュルーム 5 グリーンピース(冷凍) 3 ●脱脂粉乳 7 ▲小麦粉 3 ●バター 3 ●シュレットチーズ 7 ●バルメザンチーズ 2 スープの素 2 ペイリーフ 0.02 水 45 炒め油 1 塩 0.7 こしょう(白) 0.02</p> <p>フレンチサラダ キャベツ 40 きゅうり 12 にんじん 5 米油 0.6 三温糖 0.8 酢 1.5 塩 0.5</p> <p>エネルギー 646 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.7 g 塩分相当量 3.1 g</p>	
	<p>21</p> <p>ごはん 牛乳 チンジャオロースー いそあえ</p> <p>チンジャオロースー 豚肩ロース細切り 15 豚もも細切り 35 青ピーマン 25 ねぎ 10 しょうが 0.2 にんにく 0.2 たけのこ水煮 25 炒め油 0.8 しょうゆ 3.8 オイスターソース 4 日本酒 1 三温糖 1 ごま油 0.4 トウバンジャン 0.25 塩 0.1 こしょう(黒) 0.02</p> <p>いそあえ もやし 40 キャベツ 20 にんじん 5 刻みのり 1 しょうゆ 3</p> <p>エネルギー 568 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.4 g 塩分相当量 1.9 g</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 タッカルビ ピリカラきゅうり はちみつレモンゼリー</p> <p>タッカルビ 鶏もも角 20 鶏ムネ角 20 キャベツ 30 にんじん 10 たまねぎ 20 じゃがいも 20 トック 15 炒め油 0.7 しょうゆ 0.7 にんにく 0.2 日本酒 1.5 三温糖 3 味噌(赤) 5 しょうゆ 2.5 トウバンジャン 0.1 ごま油 0.3</p> <p>ピリカラきゅうり きゅうり 25 しょうゆ 1.5 酢 1.5 ごま油 0.15 一味唐辛子 0.01</p> <p>はちみつレモンゼリー 1個</p> <p>エネルギー 634 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.3 g 塩分相当量 1.6 g</p>	<p>23</p> <p>コッペパン チョコレトジャム 牛乳 フライドチキン 野菜スープ</p> <p>フライドチキン 鶏もも切り身 60 塩 0.6 こしょう(黒) 0.03 にんにく 0.04 白ワイン 0.5 ナツメグ 0.03 マスタード 0.5 ▲小麦粉 7 揚げ油 3</p> <p>野菜スープ たまねぎ 20 にんじん 10 じゃがいも 30 こんにやく 10 きゅうり 15 たけのこ水煮 10 ベーコン短冊 5 スープの素 2 水 120 塩 1 こしょう(黒) 0.02</p> <p>エネルギー 631 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 29.8 g 塩分相当量 3.2 g</p>	<p>24</p> <p>みそそばごはん 牛乳 おひたし くだもの</p> <p>みそそばごはん 精白米 70 精麦 7 豚挽肉 50 しょうが 0.5 炒め油 0.8 たけのこ水煮 10 日本酒 0.8 三温糖 16 しょうゆ 0.4 味噌(赤) 8 みりん 0.8 グリーンピース(冷凍) 3</p> <p>おひたし もやし 50 きゅうり 8 にんじん 10 かつお節 8 しょうゆ 3</p> <p>くだもの 美生柑 1/4個</p> <p>エネルギー 678 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 17.8 g 塩分相当量 1.9 g</p>	<p>25</p> <p>ホークンジンジャーどっく (セルフ) 牛乳 トックススープ</p> <p>ホークンジンジャーどっく (セルフ) ▲コッペパン 50</p> <p>トックススープ 鶏もも小間 20 トック 30 にんじん 10 たまねぎ 15 チンゲンサイ 10 だいこん 30 しょうが 0.3 スープの素 2 かたくり粉 1 水 120 塩 1 こしょう(黒) 0.03</p> <p>豚もも小間 45 しょうゆ 3.5 三温糖 1.7 しょうが 2 日本酒 1 トマトケチャップ 0.8 炒め油 1 みりん 0.3 かたくり粉 0.3 こしょう(黒) 0.03</p> <p>エネルギー 678 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 17.8 g 塩分相当量 1.9 g</p>	
	<p>28</p> <p>ごはん ヨーグルト さばのみそ煮 塩豚汁</p> <p>さばのみそ煮 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</p> <p>塩豚汁 豚もも小間 15 じゃがいも 30 にんじん 10 ねぎ 10 だいこん 20 こんにやく 15 炒め油 0.5 塩こうじ 10 さば・かつお削り節 3 水 120 ごぼう 12</p> <p>●ヨーグルト 70</p> <p>エネルギー 640 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.6 g 塩分相当量 2.8 g</p>	<p>29</p> <p>夏野菜カレーライス 牛乳 とうもろこし</p> <p>夏野菜カレーライス 精白米 70 精麦 7 豚もも小間 40 たまねぎ 36 にんじん 13 しょうが 0.2 にんにく 0.1 かぼちゃ 18 なす 18 さやいんげん 4 トマト 18 炒め油 1 ▲小麦粉 4 米油 4 カレー粉 0.7 ガラムマサラ 0 クミン 0.13 ターメリック 0.2 ペイリーフ 0.02 スープの素 1.5</p> <p>とうもろこし 1/3個</p> <p>エネルギー 656 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.5 g 塩分相当量 1.7 g</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 麻婆なす パンパンジー</p> <p>麻婆なす 豚挽肉 40 大豆 5 なす 50 炒め油 1 ねぎ 10 にら 5 にんにく 0.2 八丁味噌 5 しょうゆ 2.5 三温糖 2.5 酢 1 三温糖 2.5 ごま油 1.5 七味唐辛子 0.05 でんぶん 1.5 水 35</p> <p>パンパンジー きゅうり 12 キャベツ 20 にんじん 8 こんにやく 8 さきまほぐし 15 塩 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</p> <p>エネルギー 679 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.6 g 塩分相当量 1.7 g</p>	<p>献立表の見方</p> <p>*一人分量(g)および栄養量は 中学年(3.4年生)の数値です。</p> <p>*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。</p> <p>発行元 葉山町学校給食会</p>		
	<p>28</p> <p>ごはん ヨーグルト さばのみそ煮 塩豚汁</p> <p>さばのみそ煮 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</p> <p>塩豚汁 豚もも小間 15 じゃがいも 30 にんじん 10 ねぎ 10 だいこん 20 こんにやく 15 炒め油 0.5 塩こうじ 10 さば・かつお削り節 3 水 120 ごぼう 12</p> <p>●ヨーグルト 70</p> <p>エネルギー 640 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.6 g 塩分相当量 2.8 g</p>		<p>29</p> <p>夏野菜カレーライス 牛乳 とうもろこし</p> <p>夏野菜カレーライス 精白米 70 精麦 7 豚もも小間 40 たまねぎ 36 にんじん 13 しょうが 0.2 にんにく 0.1 かぼちゃ 18 なす 18 さやいんげん 4 トマト 18 炒め油 1 ▲小麦粉 4 米油 4 カレー粉 0.7 ガラムマサラ 0 クミン 0.13 ターメリック 0.2 ペイリーフ 0.02 スープの素 1.5</p> <p>とうもろこし 1/3個</p> <p>エネルギー 656 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.5 g 塩分相当量 1.7 g</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 麻婆なす パンパンジー</p> <p>麻婆なす 豚挽肉 40 大豆 5 なす 50 炒め油 1 ねぎ 10 にら 5 にんにく 0.2 八丁味噌 5 しょうゆ 2.5 三温糖 2.5 酢 1 三温糖 2.5 ごま油 1.5 七味唐辛子 0.05 でんぶん 1.5 水 35</p> <p>パンパンジー きゅうり 12 キャベツ 20 にんじん 8 こんにやく 8 さきまほぐし 15 塩 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</p> <p>エネルギー 679 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.6 g 塩分相当量 1.7 g</p>	<p>~タコライス~</p> <p>メキシコ料理のタコスをご はんと一緒に食べるよう に新しい料理として 沖繩県で誕生しました。</p> <p>給食では、大豆やピーマン、 トマトなどで栄養面だけで なく、食べやすくしました。</p>	

