

# 令和4年 4月 葉山町基準献立予定表

月

火

水

木

金

## ～豚味噌～

豚味噌は、鹿児島県を代表する食材である豚肉と味噌を合わせてつくる料理です。奄美地域では、これらに加え、落花生、かつお節を入れます。

学校給食では、粗目に砕いた大豆を加え、白いごはんに合わせて少量に少し甘めに仕上げる予定です。(落花生は使用しません。)

ご入学・ご進級おめでとう  
ございます。

葉山町では、今年度より、アレルギー除去食対応をいたします。昨年度とは違い、より見やすいアレルギー表を右のように作成いたしました。ご覧いただきどうぞ、ご活用ください。



## 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

献立名	量	アレルギー	量
ごはん	150	なし	45
牛乳	20	きゅうり	10
麻婆豆腐	10	しょうゆ	3
木綿豆腐	6	ごま油	1
豚挽肉	2	白ごま	0.5
ねぎ	0.1	葉山産わかめ	0.5
にら	6		
にんにく	2		
にんにく	6		
八丁味噌	3		
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		

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

献立名	量	アレルギー	量
ソフトめんミートソース	75		
豚挽肉	50		
たまねぎ	40		
にんにく	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	10		
トマトピューレー	5		
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		

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

献立名	量	アレルギー	量
ごはん	150		45
牛乳	20		10
豚味噌	10		3
すまし汁	10		3
鶏もも小間	45		10
大豆	17		5
しょうが	0.5		1
ねぎ	13		4
味噌(赤)	13		4
かつお節	0.6		0.2
炒め油	0.7		0.2
三温糖	8		2
みりん	2		0.6
日本酒	3		0.9
白ごま	2		0.6
くだもの	2		0.6
清見オレンジ	1/4個		0.1

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

献立名	量	アレルギー	量
サクサクチキン	60		25
鶏むね切り身	0.1		0.1
塩	0.02		0.02
こしょう(黒)	0.2		0.02
にんにく	5		2
しょうゆ	1		0.4
小麦粉	5		2
コーンフレーク	9		0.2
揚げ油	3		0.8
白玉スープ	25		0.02
白玉もち	20		0.02
鶏もも小間	10		3
にんにく	15		0.5
たまねぎ	2		0.6
チンゲンサイ	10		0.4
しょうゆ	20		0.6
だいこん	2		0.02
しょうが	0.2		0.02
スープの素	2		0.02
塩	0.8		0.02
こしょう(黒)	0.02		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

献立名	量	アレルギー	量
中華丼	70		45
精白米	7		5
鶏もも小間	35		10
たまねぎ	10		0.2
しょうゆ	25		0.2
もやし	15		0.5
キャベツ	25		0.5
にんにく	7		0.2
たけのこ水煮	10		0.2
いか短冊	20		0.2
にんにく	0.2		0.02
きくらげ	0.5		0.02
しょうゆ	5		0.2
酢	2		0.02
スープの素	1.5		0.02
炒め油	1		0.02
かたくり粉	2		0.02
水	45		0.02
塩	0.1		0.02
こしょう(黒)	0.01		0.02

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

献立名	量	アレルギー	量
ツイストパン	60		30
牛乳	2.8		20
豚もも切り身	1.6		5
鶏もも小間	1.5		5
たまねぎ	0.04		10
しょうゆ	0.2		10
マカロニ	0.15		0.5
パセリ	2		2
スープの素	1		120
水	0.8		0.8
塩	0.02		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

献立名	量	アレルギー	量
わかめご飯	70		10
精白米	7		25
わかめごはんの素	3		10
のっぺい汁	10		10
ごぼう	10		10
ねぎ	10		10
めかじきの味噌田楽	60		10
めかじき切り身	1		8
味噌(白)	2		4
味噌(赤)	1		1
ゆず果汁	3		3
みりん	1		1
日本酒	2		130
水	3		
三温糖	3		
白ごま	0.6		

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

献立名	量	アレルギー	量
ごはん	150		45
牛乳	20		10
ハンバーグ	60		10
甘酢あんかけ	1		25
塩豚汁	2		10
花見団子	4		10
豚もも小間	0.5		15
じゃがいも	7		10
にんにく	10		4
ねぎ	10		10
大根	10		10
こんにゃく	10		10
炒め油	0.5		0.5
さば・かつお削り節	3		3
塩こうじ	9		9
水	2		120
デザート	20		20
花見団子	20		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

献立名	量	アレルギー	量
スープ煮	15		2
鶏もも角	20		10
ウィンナー	40		10
じゃがいも	30		5
たまねぎ	10		15
にんにく	5		4
セロリー	0.2		1
しょうゆ	20		2
うずら卵缶	3		1
グリーンピース(冷凍)	2		0.03
赤ワイン	0.03		0.02
ナツメグ	0.02		1.5
ベイリーフ	1.5		0.5
スープの素	0.5		35
炒め油	35		0.5
水	0.5		0.01
塩	0.5		0.01
こしょう(黒)	0.01		0.01

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

献立名	量	アレルギー	量
から揚げご飯	60		25
田舎汁	6		15
精白米	30		10
鶏もも小間	4		10
かたくり粉	4		10
揚げ油	4		10
しょうが	0.5		10
しょうゆ	4		10
三温糖	2		2
みりん	2		4
えだまめ(冷凍)	5		120
水	120		120
くだもの	1/4個		0.1
清見オレンジ	1/4個		0.1

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

献立名	量	アレルギー	量
黒パン	20		0.5
牛乳	25		35
ポークビーンズ	10		5
葉山わかめサラダ	30		8
大豆	50		0.8
キャベツ	0.5		1.5
じゃがいも	11		1
パプリカ	0.1		3
トマトピューレー	5		5
トマトケチャップ	2		2
ベイリーフ	0.02		40
水	40		0.4
塩	0.4		0.02
こしょう(黒)	0.02		0.02

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

献立名	量	アレルギー	量
赤飯	25		15
精白米	45		25
もち米	5		10
小豆	1.5		10
黒ごま	0.15		8
塩	10		10
さわらの梅みそ焼き	60		10
さわら切り身	3.5		4
ねり梅	4		3
味噌(白)	1		120
三温糖	1		
みりん	1		
青しそ	0.2		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

献立名	量	アレルギー	量
ポークカレーライス	70		0.02
精白米	7		2
豚もも小間	40		1.5
じゃがいも	50		75
たまねぎ	30		0.4
にんにく	10		10
しょうゆ	0.2		5
にんにく	0.2		20
炒め油	1		10
グリーンピース(冷凍)	3		5
小麦粉	2.5		10
カレー粉	0.7		10
ガラムマサラ	0.04		1
クミン	0.05		2
ターメリック	0.08		4
ルウ用油	2.5		2
トマトピューレー	4		0.08
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	0.5		
チャツネ	2		
豆乳	10		

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

献立名	量	アレルギー	量
ロールパン	60		10
牛乳	5		20
鶏肉のマーメレード焼き	3		20
トマトと卵のスープ	1		15
鶏もも切り身	0.03		8
鶏卵	1		10
牛角マーメレード	0.03		2
しょうゆ	1		2
日本酒	1		130
にんにく	0.8		0.8