令和　2年　9月　基準献立予定表

月	火	水	木	金

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

1
ごはん　牛乳
チンジャオロースー
いそあえ

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
たけのこ缶	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

いそあえ

もやし	35
キャベツ	20
にんじん	5
刻みのり	1
しょうゆ	3

エネルギー 567 Kcal　たんぱく質 24.4 g
脂質 16.4 g　塩分相当量 1.9 g

2
黒パン　牛乳
スパゲッティグラタン
フレンチサラダ

スパゲッティグラタン

▲スパゲッティ	15
鶏もも小間	30
※むきえび	10
たまねぎ	30
にんじん	10
にんにく	0.2
マッシュルーム缶	5
グリンピース(冷凍)	3
●脱脂粉乳	7
▲小麦粉	3
●バター	3
●ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ	7
●ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ	2
スープの素	2
ベイリーフ	0.02
水	45
炒め油	1
塩	0.7
こしょう(白)	0.02

フレンチサラダ

キャベツ	40
きゅうり	12
にんじん	5
サラダ油	0.6
三温糖	0.8
酢	1.5
塩	0.3

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 2.9 g

3
チキンライス　牛乳
肉団子入りスープ
フルーツ白玉

チキンライス

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
青ピーマン	5
中濃ソース	1
トマトケチャップ	9
炒め油	0.8
塩	0.5
こしょう(黒)	0.02

肉団子入りスープ

ミートボール	25
たまねぎ	20
にんじん	7
チンゲンサイ	10
はるさめ	4
たけのこ缶	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

フルーツ白玉

みかん缶	20
パイン缶	15
りんご缶	15
黄桃缶	15
白玉もち	30
干しぶどう	3

エネルギー 695 Kcal　たんぱく質 21.2 g
脂質 16.3 g　塩分相当量 2.3 g

4
ごはん　牛乳
さけフライ
冬瓜のスープ

さけフライ

さけ切り身	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

冬瓜のスープ

冬瓜	40
小松菜	10
じゃがいも	20
ねぎ	10
しょうが	0.5
ベーコン短冊	5
スープの素	3
日本酒	1
しょうゆ	2
水	120
塩	0.5
こしょう(黒)	0.02

エネルギー 648 Kcal　たんぱく質 28.6 g
脂質 19.5 g　塩分相当量 2.1 g

7
ごはん　牛乳
うま煮　おひたし
くだもの

うま煮

鶏もも角	45
じゃがいも	60
たまねぎ	20
にんじん	10
たけのこ缶	5
こんにゃく	15
さやいんげん	5
三温糖	4
日本酒	2
みりん	1
しょうゆ	8
さば・かつお削り節	3
水	35
塩	0.1

おひたし

もやし	50
きゅうり	5
かつお節	1
しょうゆ	3

くだもの

冷凍みかん	1個

エネルギー 628 Kcal　たんぱく質 23.3 g
脂質 17.4 g　塩分相当量 2.0 g

8
ごはん　牛乳
八宝菜　蒸ししゅうまい

八宝菜

豚もも小間	30
※むきえび	10
白菜	30
にんじん	10
たまねぎ	15
しょうが	0.2
にんにく	0.2
◆うずら卵缶	15
たけのこ缶	10
チンゲンサイ	15
炒め油	1
しょうゆ	2
オイスターソース	2
三温糖	0.2
かたくり粉	2.5
水	20
塩	0.2

▲蒸ししゅうまい

1～3年	2個
4～6年	3個

エネルギー 647 Kcal　たんぱく質 26.3 g
脂質 21.4 g　塩分相当量 1.6 g

9
あげぱん　牛乳
スープ煮　コーンサラダ
ラフランスゼリー

あげぱん

▲コッペパン	50
揚げ油	1
グラニュー糖	5
シナモン	0.1

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

ラフランスゼリー 1個

スープ煮

鶏もも角	15
ウィンナー	20
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
グリンピース(冷凍)	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

エネルギー 626 Kcal　たんぱく質 24.6 g
脂質 25.5 g　塩分相当量 2.9 g

10
切り干し大根のごはん
ジョアストロベリー
さばの塩焼き　田舎汁

切り干し大根のごはん

精白米	60
精麦	6
切り干し大根	2
にんじん	8
油揚げ	7
しょうゆ	5
三温糖	3
日本酒	1

さばの塩焼き

さば切り身	60
塩	0.5

田舎汁

じゃがいも	25
にんじん	10
たまねぎ	20
小松菜	10
さば・かつお削り節	2
味噌(赤)	5
味噌(白)	5
水	120

エネルギー 610 Kcal　たんぱく質 22.9 g
脂質 19.7 g　塩分相当量 2.8 g

11
ナン　カレーソース
牛乳
ミックスビーンズサラダ

ナン　カレーソース

▲ナン	75
豚挽肉	40
たまねぎ	40
にんじん	10
じゃがいも	20
セロリー	5
にんにく	0.2
しょうが	0.2
グリンピース(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
▲小麦粉	4
カレー粉	0.7
ガラムマサラ	0.1
クミン	0.13
ターメリック	0.2
ルウ用油	4
ウスターソース	1
ベイリーフ	0.02
スープの素	1.5
水	60
炒め油	1
塩	0.8
こしょう(黒)	0.01

ミックスビーンズサラダ

ミックスビーンズ	15
きゅうり	10
ホールコーン缶	15
にんじん	10
こんにゃく	15
練りごま	3
ごま油	0.8
しょうゆ	2
三温糖	1.2
酢	2

エネルギー 616 Kcal　たんぱく質 25.7 g
脂質 25.6 g　塩分相当量 1.8 g

14
ごはん　飲むヨーグルト
揚げじゃがいものそぼろ煮
しょうがあえ

揚げじゃがいものそぼろ煮

豚挽肉	25
じゃがいも	130
揚げ油	4
三温糖	5
日本酒	0.5
しょうゆ	5
かたくり粉	1
水	

しょうがあえ

キャベツ	50
きゅうり	10
にんじん	5
しょうが	0.8
しょうゆ	3

エネルギー 622 Kcal　たんぱく質 17.5 g
脂質 9.7 g　塩分相当量 1.4 g

15
ハヤシライス
牛乳
海藻サラダ

ハヤシライス

精白米	70
精麦	7
豚もも小間	30
じゃがいも	35
たまねぎ	40
にんじん	10
炒め油	1
三温糖	0.5
▲小麦粉	3
ルウ用油	3
トマトケチャップ	12
中濃ソース	4
▲ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	5
ベイリーフ	0.01
スープの素	2
ナツメグ	0.01
水	70
塩	0.3
こしょう(黒)	0.03

海藻サラダ

海藻ミックス	1
キャベツ	40
きゅうり	5
三温糖	1.5
酢	1.5
サラダ油	1.5
しょうゆ	4

エネルギー 625 Kcal　たんぱく質 20.7 g
脂質 17.9 g　塩分相当量 2.2 g

16
ロールパン　牛乳
かぼちゃのトマト煮
ひじきのサラダ

かぼちゃのトマト煮

鶏もも角	20
鶏ムネ角	20
西洋かぼちゃ	50
にんじん	10
たまねぎ	40
セロリー	3
にんにく	0.2
グリンピース(冷凍)	5
ホールトマト缶	20
炒め油	1
スープの素	1.5
水	40
塩	0.5
こしょう(黒)	0.02

ひじきのサラダ

ひじき	2
茹で大豆	10
にんじん	10
きゅうり	5
しょうゆ	4
三温糖	1
酢	2
サラダ油	2

エネルギー 611 Kcal　たんぱく質 25.5 g
脂質 26.3 g　塩分相当量 2.7 g

17
ごはん　牛乳
あじの南蛮漬け　もものゼリー
野菜たっぷりかきたま汁

あじの南蛮漬け

あじ	45
かたくり粉	5
揚げ油	5
しょうゆ	4
みりん	0.5
酢	1.5
三温糖	1.5
七味唐辛子	0.03

もものゼリー 1個

野菜たっぷりかき玉汁

◆鶏卵	20
たまねぎ	15
にんじん	8
ほうれん草	10
しょうゆ	3
さば・かつお削り節	1.5
かたくり粉	2
水	120
塩	0.4

エネルギー 624 Kcal　たんぱく質 24.3 g
脂質 17.3 g　塩分相当量 1.9 g

18
ポークジンジャードッグ
牛乳　ゆでキャベツ
トックスープ

ポークジンジャードッグ

▲コッペパン	50
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
かたくり粉	0.3

ゆでキャベツ

キャベツ	30
塩	0.2

トックスープ

トック	25
鶏もも小間	20
にんじん	10
たまねぎ	15
チンゲンサイ	10
大根	20
しょうが	0.2
スープの素	2
かたくり粉	1
水	120
塩	0.9
こしょう(黒)	0.02

エネルギー 574 Kcal　たんぱく質 28.6 g
脂質 21.6 g　塩分相当量 3.3 g

21　敬老の日

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。

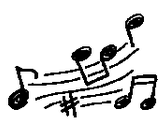
乳→●、卵→◆、
小麦→▲、えび→※

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

22　秋分の日



エネルギー Kcal　たんぱく質 g
脂質 g　塩分相当量 g

23
ミルクパン　牛乳　くだもの
バーベキューチキン
ベジタブルチャウダー

バーベキューチキン

鶏もも切り身	60
トマトケチャップ	2.8
ウスターソース	1.6
白ワイン	1.5
にんにく	0.2
カレー粉	0.2
塩	0.2

くだもの

冷凍みかん	1個

ベジタブルチャウダー

たまねぎ	25
にんじん	10
じゃがいも	20
ホールコーン缶	15
ベーコン短冊	5
※むきえび	10
えだまめ(冷凍)	10
▲小麦粉	3
●バター	3
●脱脂粉乳	5
スープの素	5
水	50
塩	0.7
こしょう(黒)	0.02

エネルギー 679 Kcal　たんぱく質 31.5 g
脂質 30.4 g　塩分相当量 3.3 g

24
ごはん　牛乳
豚キムチ　ナムル

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

ナムル

もやし	60
小松菜	10
ごま油	1
しょうゆ	3
塩	0.1

エネルギー 623 Kcal　たんぱく質 24.4 g
脂質 21.2 g　塩分相当量 2.0 g

25
チーズパン　牛乳
トマトシチュー
春雨サラダ

トマトシチュー

豚もも小間	40
たまねぎ	40
にんじん	10
なす	15
ズッキーニ	15
▲マカロニ	6
炒め油	0.7
▲小麦粉	2.4
ルウ用油	1.6
スープの素	2
トマトケチャップ	8
ホールトマト缶	4
中濃ソース	2
三温糖	1
ナツメグ	0.01
赤ワイン	1
ベイリーフ	0.01
水	60
塩	0.4
こしょう(黒)	0.03

春雨サラダ

はるさめ	5
キャベツ	20
きゅうり	10
にんじん	5
ホールコーン缶	10
サラダ油	1.5
しょうゆ	4
酢	2
三温糖	2
塩	0.1

エネルギー 621 Kcal　たんぱく質 27.2 g
脂質 23.1 g　塩分相当量 3.2 g

28
ごはん　牛乳
麻婆なす　みかんクレープ
もやしのマスタード和え

麻婆なす

豚挽肉	35
大豆ミート	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
みりん	1
ごま油	1.5
七味唐辛子	0.05
かたくり粉	1.5
水	35
塩	0.2

もやしのマスタード和え

もやし	60
きゅうり	5
しょうゆ	3
粒入りマスタード	0.55
塩	0.1

みかんクレープ 1個

エネルギー 662 Kcal　たんぱく質 22.4 g
脂質 22.1 g　塩分相当量 1.9 g

29
ツナそぼろごはん　牛乳
豚汁
果物

ツナそぼろごはん

精白米	70
精麦	7
ｼｰﾁｷﾝ米油(ﾌﾚｰｸ)	36
凍り豆腐	2.4
にんじん	12
しょうが	0.6
しょうゆ	3
三温糖	2
日本酒	1.2
みりん	0.6

豚汁

じゃがいも	25
にんじん	10
豚もも小間	15
こんにゃく	15
ねぎ	10
味噌(赤)	6
味噌(白)	6
さば・かつお削り節	3
水	120
だいこん	20

くだもの

りんご	1/4個

エネルギー 627 Kcal　たんぱく質 25．8 g
脂質 17.1 g　塩分相当量 2.5 g

30
ぶどうパン　牛乳
タンドリーチキン
ミネストローネスープ

タンドリーチキン

鶏もも切り身	60
塩	0.3
こしょう(黒)	0.03
カレー粉	0.5
マーマレード	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

ミネストローネ

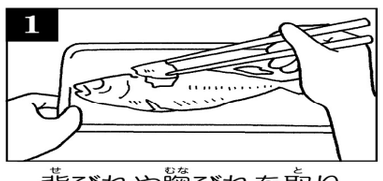
ベーコン短冊	5
たまねぎ	20
にんじん	7
じゃがいも	25
セロリー	3
にんにく	0.2
▲マカロニ	10
ホールトマト缶	20
グリンピース(冷凍)	3
スープの素	1.5
水	120
塩	1
こしょう(黒)	0.02

エネルギー 616 Kcal　たんぱく質 27.6 g
脂質 25.5 g　塩分相当量 2.9 g

焼き魚の食べ方

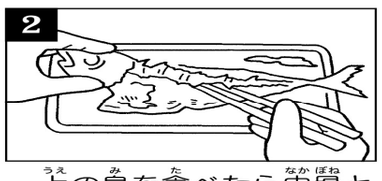
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。

1



背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。

2

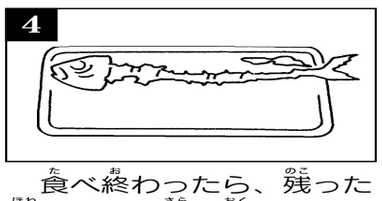


上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。

3

頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。

4



食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。