

令和8年 9月 小学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
3 木	チキンライス	○	とりもも肉小間	精白米, 精麦, 米油	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン	パプリカ(粉), 中濃ソース, ケチャップ, 並塩, こしょう	574 kcal
	白玉スープ		とりもも肉小間	冷凍白玉もち	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, しょうゆ, 水	19.1 g
	冷凍みかん				みかん		13.6 g
							1.5 g
4 金	ごはん	○		精白米, 精麦			594 kcal
	麻婆なす		ぶたもも肉細切り, 生揚げ, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	なす, 長ねぎ, にんじん, にら, にんにく	しょうゆ, みりん, トウバンジャン, 並塩, 水	24.9 g
	塩ナムル			ごま油	もやし, ズッキーニ	しょうゆ, 塩こうじ	17.6 g
	ピーチゼリー			ピーチゼリー			1.6 g
7 月	チキンカレーライス	○	とりもも肉小間, 豆乳	精白米, 精麦, じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, グリンピース	トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワイン, チキンスープ, 並塩, 水	638 kcal
	海藻サラダ		くきわかめ, わかめ, 赤とさかのり, 白とさかのり	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	21.6 g
	チョコプリン			チョコプリン			21.5 g
							1.9 g
8 火	ごはん	○		精白米, 精麦			650 kcal
	豚キムチ		ぶたもも肉小間	粗糖, ごま油	新学給キムチ, たまねぎ, にんじん, にら	みりん, しょうゆ, 並塩, こしょう	31.6 g
	ナムル			ごま油, 白ごま	もやし, ほうれんそう	しょうゆ	21.0 g
	蒸ししゅうまい		冷凍しゅうまい				2.8 g
9 水	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			578 kcal
	スープ煮		とりもも肉角, ウインナー, ★うずら卵	じゃがいも, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, グリンピース	赤ワイン, ナツメグ, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	26.8 g
	ごまマヨサラダ		ゆで大豆	卵抜きマヨネーズ, 粗糖, 白ごま	ホールコーン, にんじん, きゅうり	からし粉, 酢, 並塩	24.9 g
							2.2 g
10 木	ごはん	○		精白米, 精麦			576 kcal
	鶏肉じゃが		とりもも肉角	じゃがいも, 粗糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しょうが, しらたき, グリンピース	みりん, しょうゆ, 水	22.4 g
	しょうがあえ				もやし, きゅうり, にんじん, しょうが	しょうゆ	15.3 g
							1.9 g
11 金	ホットドッグ (㊦7)	○	ウインナー	◎コッペパン	キャベツ	ケチャップ, 並塩	588 kcal
	コーンチャウダー		ベーコン, 豆乳, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, ほうれんそう	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	23.8 g
	果物 (みかん)				みかん		25.5 g
							3.1 g
14 月	発芽玄米ご飯	○		精白米, 発芽玄米			557 kcal
	元気ヨーグルト		◎元気ヨーグルト				22.9 g
	鶏肉となすの甘辛炒め		とりもも肉角	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	なす, しょうが	しょうゆ, 水	15.6 g
	もずくかきたま汁		もずく, ★卵	かたくり粉	えのきたけ, 長ねぎ	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	2.1 g
	ピリ辛きゅうり			粗糖, ごま油	きゅうり	しょうゆ, トウバンジャン	
15 火	豚肉と大豆のビビンバ	○	ぶたもも肉細切り, ゆで大豆	精白米, 精麦, 粗糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま	にんにく, もやし, にんじん, きゅうり	日本酒, しょうゆ, コチジャン, 並塩	626 kcal
	トックスープ (葉山わかめいり)		とりもも肉小間, 葉山わかめ	トック	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	28.0 g
							18.0 g
							2.3 g
16 水	ぶどう入り黒パン	○		◎ぶどう入り黒パン			568 kcal
	めかじきのアップルソース		めかじき	粗糖, 米油	しょうが, りんご, たまねぎ	日本酒, しょうゆ, みりん	27.2 g
	とうがんスープ (葉山わかめ入り)		ベーコン, 葉山わかめ		とうがん, にんじん, たまねぎ	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	19.9 g
	フルーツミックス				みかん缶詰, もも缶詰, りんご缶詰		2.7 g
17 木	ごはん	○		精白米, 精麦			617 kcal
	豚肉と凍り豆腐の煮物		ぶたもも肉小間, 凍り豆腐	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, しょうが, たけのこ	しょうゆ, みりん	30.3 g
	磯和え		焼きのり		もやし, きゅうり, キャベツ	しょうゆ	17.1 g
	納豆		糸引き納豆				1.6 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18金	黒パン	○		◎黒パン			576 kcal
	豆乳入りコーンシチュー		とりもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油	ホールコーン, たまねぎ, にんじん, にんにく, グリンピース, クリームコーン	ベイリーフ, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	25.7 g
	マスタード和え				もやし, きゅうり	しょうゆ, 粒マスタード	18.7 g
	果物（みかん）				みかん		2.7 g
24木	ごはん	○		精白米, 精麦			611 kcal
	ヤンニョムフィッシュ		しいら	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 白ごま	にんにく	コチジャン, ケチャップ, しょうゆ, みりん, 水	31.8 g
	ワントンスープ		ぶたもも肉小間, なんと	干しワントン	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし	チキンとボークスープ, しょうゆ, こしょう, 水	14.8 g
	果物（みかん）				みかん		2.0 g
25金	鶏ごぼうおこわ	○	とりもも肉小間	精白米, もち米, 米油	ごぼう, にんじん, たけのこ	しょうゆ, みりん, 並塩	636 kcal
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ	さば・かつお削り節, 水	23.7 g
	きな粉もち		きな粉	冷凍白玉もち, 粗糖		並塩	15.8 g
							2.1 g
28月	ごはん	○		精白米, 精麦			665 kcal
	さばの南蛮漬け		さば	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖		しょうゆ, みりん, 酢	26.2 g
	すまし汁			白玉麩	こまつな, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん	さば・かつお削り節, 日本酒, しょうゆ, 並塩, 水	28.7 g
	塩きゅうり				きゅうり, しょうが	塩こうじ	2.2 g
29火	ミックスピラフ	○	ベーコン	精白米, 精麦	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, ホールコーン, グリンピース	白ワイン, 並塩, こしょう	584 kcal
	タンドリーチキン		とりもも肉切り身	マーマレード	にんにく, しょうが	並塩, こしょう, カレー粉	27.2 g
	卵と野菜のスープ		★卵		ホールコーン, ほうれんそう, にんじん, キャベツ	チキンスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	23.6 g
							2.8 g
30水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			617 kcal
	チリコンカン		ぶたひき肉, 大豆	マカロニ, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく	パセリ(乾), ケチャップ, トマトピューレー, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, チリパウダー, 並塩, こしょう, 水	31.3 g
	コーンサラダ			米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	21.9 g
	果物（りんご）				りんご		3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

献立表の見方

＊基準献立表は小学校4校共通献立を記載しています。

＊学校行事等により給食提供のない日があります。学校行事については各学校の「学校だより」等をご参照ください。

＊アレルギー情報を知りたい方は、葉山町のHPまたは二次元コードから「[葉山町学校給食 加工食品アレルギー表示一覧表](#)」をご確認ください。



9月食物アレルギー対応献立（除去食対応含む）のお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
9/9（水）	スープ煮	○		
9/14（月）	もずくかきたま汁	○		
9/29（火）	卵と野菜のスープ	○		

※ 卵・乳・えびのアレルギー等でこれらの食材を食べられない生徒は、

これらのアレルゲンを除去した除去食を提供しています。

※「卵」＝ ★
「乳」＝ ◎
「えび」＝ △
と材料名に印が入ります。

※ すべてのパンには乳及び小麦、めんには小麦を使用しています。
※ 魚介類及び藻類(わかめ、ひじきなど)、小魚類(ちりめんじゃこ、しらすなど)はえび・かにかが混ざる漁法で漁獲されています。
※ 飲むヨーグルト・ジュース等は牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

さいがい
災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるか分かりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。



「東京防災」



ダウンロード

「日常備蓄」で災害に備えよう

～自宅での備えは万全ですか？～



「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります

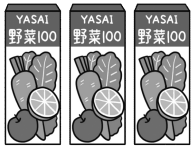
やくだ
お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

みず
水



せいめいじ じ じつよう すいぶんりょう
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。

やさい
野菜ジュース



やさいぶぞく がいしゅう
野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ



しよき しえんぶつし たんすいか
初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。

かし
菓子



こめがし ひとくち
米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線：7222)