

令和8年 9月 中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
1 火	ガパオライス	○	ぶたもも肉細切り, 大豆ミート	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	たまねぎ, 青ピーマン, にんにく	しょうゆ, オイスターソース, 日本酒, みりん, とうがらし(粉), トウバンジャン, 並塩, バジル(粉)	737 kcal
	スパゲッティサラダ		まぐろフレーク水煮	スパゲッティ, 卵抜きマヨネーズ, 粗糖	きゅうり, キャベツ, ホールコーン	からし粉, 並塩, 酢	34.9 g
							18.4 g
							2.3 g
2 水	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米, 精麦			836 kcal
	鶏肉の唐揚げ		とりもも肉切り身	かたくり粉, 揚げ油	しょうが	しょうゆ, 並塩	28.9 g
	ファイバーヨーグルト		◎ヨーグルト				21.9 g
	呉汁		ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, たまねぎ, ごぼう, にんじん	さば・かつお削り節, 水	4.0 g
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	770 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	23.7 g
	冷凍みかん				みかん		15.5 g
							2.1 g
4 金	ごはん	○		精白米, 精麦			747 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	29.8 g
	塩ナムル			ごま油	もやし, ズッキーニ	しょうゆ, 塩こうじ	20.4 g
	ピーチゼリー			ピーチゼリー			2.1 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	878 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	31.3 g
	チーズ		◎プロセスチーズ				29.3 g
							2.9 g
8 火	ごはん	○		精白米, 精麦			979 kcal
	豚キムチ		ぶたもも肉小間	粗糖, ごま油	白菜キムチ, たまねぎ, にんじん, にら	みりん, しょうゆ, 並塩, こしょう	34.4 g
	肉まんじゅう		冷凍肉まんじゅう				19.8 g
							2.5 g
9 水	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			793 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	35.6 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	32.0 g
							3.3 g
10 木	ごはん	○		精白米, 精麦			728 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	26.7 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	17.5 g
							2.5 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	812 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	32.2 g
	果物 (みかん)				みかん		34.1 g
							4.3 g
14 月	ごはん	○		精白米, 精麦			802 kcal
	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	33.0 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	27.1 g
							2.9 g
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	803 kcal
	飲むヨーグルト		◎飲むヨーグルト (アシドミルクplus180)				32.7 g
	トックスープ (葉山わかめ入り)		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	14.0 g
							3.2 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 水	ぶどう入り黒パン	○		◎ぶどう入り黒パン			731 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	35.7 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	25.1 g
							3.7 g
17 木	ごはん	○		精白米, 精麦			789 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, 水	37.5 g
	磯和え		焼きのり		もやし, きゅうり, キャベツ	しょうゆ	20.2 g
	納豆		糸引き納豆				2.2 g
18 金	黒パン	○		◎黒パン			700 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	31.1 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	21.9 g
	果物 (みかん)				みかん		3.2 g
24 木	ごはん	○		精白米, 精麦			753 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	37.5 g
	ワンタンスープ		ぶたもも肉小間, なんと	干しワンタン	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし	チキンとポークスー プ, しょうゆ, こしょう, 並塩, 水	16.8 g
	果物 (みかん)				みかん		2.5 g
25 金	鶏ごぼうごはん	○	とりもも肉小間	精白米, 精麦, 米油	ごぼう, にんじん, たけのこ, かんぴょう (乾)	しょうゆ, みりん, 並塩	773 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	28.5 g
	ゆかりあえ				キャベツ, にんじん, ゆかり	並塩	18.6 g
	お月見だんご			月見だんご			4.0 g
28 月	ごはん	○		精白米, 精麦			844 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	32.3 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	35.3 g
	のりかつおふりかけ		ふりかけのりかつお				2.7 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	755 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	33.8 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	29.0 g
							3.7 g
30 水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			760 kcal
	チリコンカン		ぶたひき肉, 大豆	マカロニ, 米油, 米粉	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	36.1 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	24.7 g
	果物 (りんご)				りんご		3.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

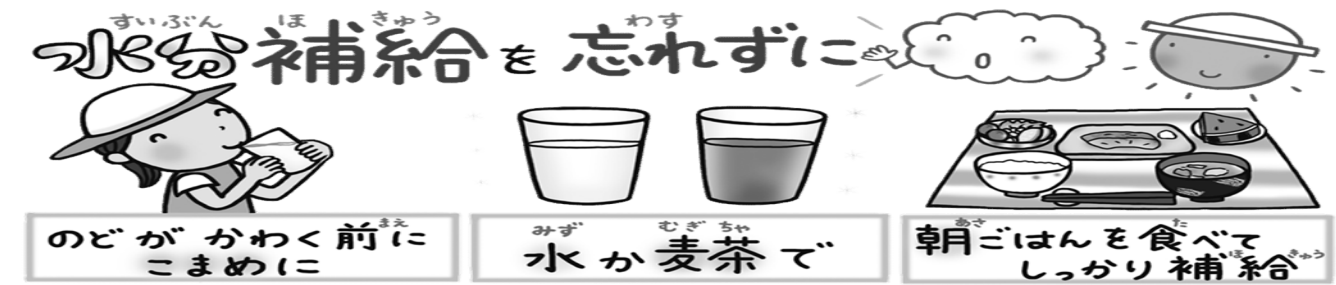
9月食物アレルギー対応献立（除去食対応含む）のお知らせ

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。



葉山町教育委員会学校教育課
(TEL)046-876-1111(内線:7222)