

# 令和 5年 10月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
<b>2</b> 豚肉と大豆のビビンバ 牛乳 ワンタンスープ 豚肉と大豆のビビンバ 牛乳 精白米 70 牛乳 206 精麦 7 豚挽肉 40 茹で大豆 20 にんにく 0.5 日本酒 1 粗糖 2.5 しょうゆ 5 ごま油 0.5 ゴチジャン 0.3 かたくり粉 1 塩 0 もやし 45 にんにく 5 ごまつな 10 しょうゆ 2.5 ごま油 1 白ごま 0.5 塩 0.04 エネルギー 662 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.9 g 塩分相当量 2.3 g	<b>3</b> ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 のり酢あえ ごはん 牛乳 精白米 70 牛乳 15 精麦 7 40 もやし 8 えのきたけ 1 刻みのり 1 しょうゆ 2 酢 4 粗糖 2 豚肉と凍り豆腐の煮物 豚もも小間 30 凍り豆腐 7 じゃがいも 45 たまねぎ 30 にんにく 10 チンゲンサイ 15 しょうが 0.5 たけのこ 10 しょうゆ 5 粗糖 3 みりん 2 水 25 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.9 g 塩分相当量 1.4 g	<b>4</b> ロールパン 牛乳 バーベキューチキン チャウダー パン ロールパン 50 20 たまねぎ 30 じゃがいも 15 ほうれんそう 10 にんにく 10 ホールコーン 20 ベーコン短冊 10 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 日本酒 1.5 にんにく 0.4 カレー粉 0.2 塩 0.2 たまねぎ 0.02 エネルギー 682 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 33.4 g 塩分相当量 2.9 g	<b>5</b> ごはん 牛乳 ぶりの香味焼き のつべい汁 ごはん 牛乳 精白米 70 牛乳 10 精麦 7 30 じゃがいも 10 にんにく 20 だいこん 10 ねぎ 10 油揚げ 5 焼き竹輪 8 しょうゆ 4 かたくり粉 1 さば・かつお削り節 3 にんにく 130 しょうが 0.5 ごま油 0.3 しょうゆ 4 エネルギー 651 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.3 g 塩分相当量 1.6 g	<b>6</b> ホットドック(セルフ) 牛乳 ABCスープ キャベツのごまドレッシングあえ ホットドック(セルフ) 牛乳 キャベツのごまドレッシングあえ コッペパン 50 牛乳 50 ウィンナー 35 小麦粉 15 トマトケチャップ 5 粗糖 1.5 しょうゆ 2.5 酢 1.5 ごま油 1 白ごま 0.5 ABCスープ じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんにく 5 ベーコン短冊 5 ホールコーン 10 マカロニ 6 パセリ 0.05 チキンとポークスープ 4 水 120 塩 0.9 こしょう(黒) 0.02 エネルギー 571 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.2 g 塩分相当量 3.3 g

みそポテトは、埼玉県秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、4月の給食に出た献立です。甘いみそ味と、ほくほくしたじゃがいもがマッチして、食べやすく子どもたちもよく食べてくれました。  
じゃがいもは、保存のきく常備野菜です。冷めてもおいしいので、ぜひご家庭でもお試しください。

<b>10</b> 豚肉并 牛乳 野菜たっぷりかきたま汁 豚肉并 牛乳 精白米 70 鶏卵 20 精麦 7 たまねぎ 15 豚もも小間 60 にんにく 8 たまねぎ 65 ほうれんそう 10 しらたき 20 じゃがいも 30 えのきたけ 10 しょうゆ 3 日本酒 2 さば・かつお削り節 1.5 しょうゆ 2 かたくり粉 2 みりん 7 水 120 粗糖 2 塩 0.4 かたくり粉 2 水 2 冷凍グリーンピース 3 塩 0.2 牛乳 206 エネルギー 655 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 16.8 g 塩分相当量 2.4 g	<b>11</b> 黒パン 牛乳 豆乳入りコーンシチュー ひじきサラダ パン 黒パン 50 ひじき 2 たまねぎ 10 茹で大豆 10 にんにく 10 きゅうり 10 しょうゆ 2.5 粗糖 1 酢 2 米油 1.5 豆乳入りコーンシチュー 鶏もも小間 40 ホールコーン 20 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんにく 10 にんにく 0.2 冷凍グリーンピース 4 クリームコーン 35 豆乳 25 ベイリーフ 0.02 チキンスープ 4 炒め油 1 水 40 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 エネルギー 621 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.9 g 塩分相当量 2.4 g	<b>12</b> さつまいもごはん 牛乳 和風ハンバーグ 豚汁 さつまいもごはん 牛乳 豚汁 精白米 60 豚もも小間 15 精麦 6 ごぼう 12 さつまいも 25 にんにく 10 日本酒 1 ねぎ 12 白ごま 1 だいこん 20 塩 0.4 こんにゃく 15 炒め油 0.5 あわせみそ 8.5 さば・かつお削り節 3 水 120 和風ハンバーグ 粗糖 1.1 みりん 1.1 しょうゆ 3 かたくり粉 0.4 しめじ 5 えのき茸 5 水 2 牛乳 206 エネルギー 638 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19 g 塩分相当量 2.2 g	<b>13</b> チーズパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ パン チーズパンB 50 マカロニ 5 精麦 5 きゅうり 8 牛乳 206 にんにく 8 ホールコーン 20 卵抜きマヨネーズ 4 大豆 20 粗糖 1 豚もも小間 25 塩 0.1 にんにく 10 レモン(果汁) 2 たまねぎ 30 じゃがいも 50 炒め油 0.5 トマトピューレー 11 パプリカ 0.1 トマトケチャップ 10 チキンとポークスープ 4 ベイリーフ 0.02 水 40 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 エネルギー #N/A Kcal たんぱく質 #N/A g 脂質 #N/A g 塩分相当量 #N/A g
--	--	--	---

<b>16</b> サンマーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 葉山アイス サンマーメン 牛乳 ホットラーメン 75 牛乳 206 豚もも小間 25 たまねぎ 15 にんにく 10 もやし 20 はくさい 20 しょうが 0.6 にんにく 0.3 きくらげ 0.3 たけのこ 5 ごま油 0.35 炒め油 0.5 しょうゆ 7 日本酒 2 酢 2 かたくり粉 5 チキンとポークスープ 4 さば・かつお削り節 3 水 120 塩 0.6 エネルギー 729 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.6 g 塩分相当量 2.6 g
---

<b>17</b> ごはん 牛乳 さわらの梅しそ焼き いとこ汁 くだもの ごはん 牛乳 精白米 70 小豆 12 精麦 7 木綿豆腐 20 たまねぎ 20 だいこん 20 西洋かぼちゃ 30 さば・かつお削り節 2 あわせみそ 9 水 120 さわらの梅しそ焼き さわら切り身 60 ねり梅 3.5 くだもの 2個 あわせみそ 3 巨峰 日本酒 1 みりん 1 あおしそ 0.2 いとこ汁 いとこ汁は石川県の郷土料理です。所説ありますが、使用する具材の小豆や大豆からできる豆腐が「いとこ関係」にあるためこの名がついたとも言われています。 エネルギー 670 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 16 g 塩分相当量 2.1 g
--

<b>18</b> ミルクパン 牛乳 フライドチキン 白玉スープ パン ミルクパン 50 白玉スープ 25 冷凍白玉もち 20 鶏もも小間 10 牛乳 206 たまねぎ 20 ほうれんそう 12 だいこん 20 しょうが 0.2 チキンとポークスープ 4 塩 0.9 こしょう(黒) 0.4 白ワイン 2 ナツメグ 0.1 マスタード 0.4 小麦粉 7 揚げ油 3 エネルギー 712 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 31.9 g 塩分相当量 2.8 g
---

<b>19</b> ごはん 牛乳 親子煮 ゆずポン酢和え ごはん 牛乳 精白米 70 親子煮 45 精麦 7 キャベツ 8 にんにく 8 きゅうり 8 しょうゆ 2.5 酢 1.5 ゆず果汁 1.5 粗糖 0.7 親子煮 鶏卵 30 鶏もも小間 40 にんにく 50 たまねぎ 30 にんにく 10 冷凍グリーンピース 3 しらたき 15 粗糖 2 しょうゆ 7 みりん 2 さば・かつお削り節 2 水 40 ゆずポン酢和え 水 35 わかめの酢のもの 0.6 カットわかめ 40 キャベツ 40 きゅうり 10 粗糖 2 酢 4 しょうゆ 1.5 鶏もも角 40 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんにく 10 りんご 1 ごぼう 1 れんこん 1 しょうが 0.7 冷凍グリーンピース 3 こんにゃく 15 たけのこ 10 粗糖 4 しょうゆ 7 日本酒 2 ごま油 0.5 エネルギー 630 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.4 g 塩分相当量 1.8 g
--

<b>20</b> ぶどうパン 牛乳 ポトフ ごまマヨサラダ パン ぶどうパン 50 しょうゆ(黒) 0.02 牛乳 206 ポトフ じゃがいも 40 たまねぎ 20 にんにく 10 にんにく 0.2 キャベツ 40 セロリ 5 ウィンナー 25 ベーコン短冊 8 ホールコーン 15 エリンギ 10 白ワイン 0.2 ベイリーフ 0.02 チキンとポークスープ 4 水 35 塩 0.8 ごまマヨサラダ ごまマヨサラダ 20 にんにく 8 きゅうり 15 茹で大豆 10 卵抜きマヨネーズ 4 マスタード 0.1 粗糖 1 酢 1 白ごま 1 塩 0.1 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.6 g 塩分相当量 2.8 g
--

## 運動会振替休日

<b>24</b> から揚げご飯 牛乳 具汁 だいこんとツナのサラダ から揚げご飯 牛乳 精白米 60 だいこん 20 精麦 6 じゃがいも 35 鶏もも小間 30 ねぎ 10 かたくり粉 4 ごぼう 12 揚げ油 4 茹で大豆 8 しょうが 0.5 あわせみそ 8.5 しょうゆ 4 さば・かつお削り節 3 粗糖 2 水 120 みりん 2 冷凍えだまめ 5 だいこんとツナのサラダ きりぼしだいこん 4 まぐろ油漬け 12 クミン 10 ごぼう 10 しょうゆ 2.5 ごま油 1 酢 2 粗糖 1.5 エネルギー 639 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.3 g 塩分相当量 2.1 g
---

<b>25</b> ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ポークカレーライス 牛乳 精白米 70 赤ワイン 1.5 精麦 7 水 65 豚もも小間 40 塩 0.9 たまねぎ 50 にんにく 30 牛乳 206 牛乳 206 しょうが 0.2 にんにく 0.2 炒め油 0.5 冷凍グリーンピース 3 小麦粉 4 カレー粉 0.7 クミン 0.1 ターメリック 0.2 炒め油 4 トマトピューレー 4 トマトケチャップ 2 中濃ソース 2.5 チャツネ 2 豆乳 10 ベイリーフ 0.02 海藻サラダ チキンとポークスープ 4 キャベツ 1 きゅうり 40 粗糖 1.5 しょうゆ 1.5 米油 1.5 しょうゆ 2.5 塩 0.04 エネルギー 654 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.5 g 塩分相当量 2 g
--

<b>26</b> ごはん 牛乳 筑前煮 わかめの酢のもの くだもの ごはん 牛乳 精白米 70 水 35 精麦 7 わかめの酢のもの 0.6 カットわかめ 40 牛乳 206 牛乳 206 きゅうり 10 粗糖 2 酢 4 しょうゆ 1.5 鶏もも角 40 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんにく 10 りんご 1 ごぼう 1 れんこん 1 しょうが 0.7 冷凍グリーンピース 3 こんにゃく 15 たけのこ 10 粗糖 4 しょうゆ 7 日本酒 2 ごま油 0.5 エネルギー 644 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.9 g 塩分相当量 1.7 g
---

<b>27</b> きな粉揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 春雨サラダ きな粉揚げパン 牛乳 ホールトマト 24 コッペパン 50 粗糖 1 揚げ油 5 塩 0.7 きな粉 3 粗糖 0.02 春雨サラダ はるさめ 5 キャベツ 20 ほうれんそう 10 にんにく 5 ホールコーン 10 米油 1.5 しょうゆ 2.5 酢 2 にんにく 1 粗糖 0.05 塩 0.05 鶏肉と野菜のトマト煮 鶏もも角 30 たまねぎ 10 しょうゆ 2 にんにく 10 粗糖 1 じゃがいも 50 塩 0.05 セロリ 3 にんにく 0.2 炒め油 0.5 ベイリーフ 0.02 チキンスープ 4 水 40 エネルギー 617 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25 g 塩分相当量 2.6 g
---

<b>30</b> 肉うどん 牛乳 みそポテト くだもの 肉うどん 牛乳 ゆで麺 75 みそポテト 100 豚もも小間 35 じゃがいも 2 なたね油 2 ねぎ 8 小麦粉 3 ほうれんそう 10 粗糖 2 にんにく 12 粗糖 1 にんにく 8 あわせみそ 2.5 油揚げ 5 日本酒 1 しょうゆ 6 水 1.5 みりん 3 さば・かつお削り節 3 水 120 塩 0.3 牛乳 206 エネルギー 666 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.7 g 塩分相当量 2 g
--

<b>31</b> ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華風おひたし ごはん 牛乳 精白米 70 水 35 精麦 7 中華風おひたし 牛乳 206 牛乳 45 もやし 5 にんにく 10 ごまつな 10 マスタード 0.1 ごま油 0.4 しょうゆ 3 ねぎ 0.5 にんにく 6 にんにく 8 にんにく 0.3 八丁味噌 6 しょうゆ 2 粗糖 3 みりん 1.5 ごま油 0.6 チキンとポークスープ 4 かたくり粉 2 七味唐辛子 0.03 麻婆豆腐 木綿豆腐 150 豚挽肉 20 しょうゆ 3 ねぎ 10 酢 0.5 にんにく 6 にんにく 8 にんにく 0.3 八丁味噌 6 しょうゆ 2 粗糖 3 みりん 1.5 ごま油 0.6 チキンとポークスープ 4 かたくり粉 2 七味唐辛子 0.03 エネルギー 630 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.5 g 塩分相当量 1.7 g
---

### 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 葉山町教育委員会

### 10月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
10/4(水)	チャウダー		○	○
10/10(火)	野菜たっぷりかきたま汁	○		
10/19(木)	親子煮	○		

※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。  
※飲むヨーグルト・ヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります  
ご家庭で確認をお願いします。

# 学校給食使用食材産地

(令和5年9月4日~9月22日)

## 野菜

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
にんじん	北海道、青森県	しょうが	高知県
なす	埼玉県、山梨県	ズッキーニ	長野県
ピーマン	岩手県	きゅうり	秋田県、岩手県
トマト	岩手県	ほうれんそう	群馬県
とうがん	葉山町	かぼちゃ	北海道
にら	山形県、群馬県	こまつな	茨城県
ねぎ	岩手県、秋田県、北海道	だいこん	北海道
ごぼう	青森県	チンゲンサイ	埼玉県
さつまいも	千葉県	キャベツ	群馬県
もやし	栃木県		

## 肉類・魚類・藻類

\*魚類は価格や鮮度、漁の出来によって納入が変わってきます

食材名	産地	食材名	産地
豚肉	青森県	鶏肉	岩手県
鶏卵	栃木県	わかめ	葉山町
たこ	葉山町	さんま	岩手県
さば	ノルウェー		

## 果物

\*果物は、低農薬・ノーワックス品等を使用しています

食材名	産地	食材名	産地
みかん	佐賀県	きよほう	長野県

## その他

食材名	産地	食材名	産地
米	神奈川県、山形県	牛乳	藤沢市、横浜市、茅ヶ崎市、川崎市、横須賀市 山形県、群馬県、埼玉県、山梨県、栃木県、岩手県 北海道

\*生鮮食品の産地は価格や鮮度、旬等を購入時に考慮するため、時期によって変わります

# 10月は3R推進月間!

3Rってなあに？

Reduce・・・物を大切に使う。ごみを減らそう。

Reuse・・・繰り返し使う。

Recycle・・・再び資源として利用しよう。

## 減らせる(Reduce)



自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)も減らしていきましょう。

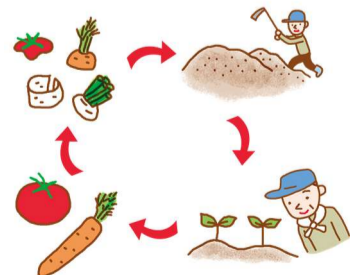
## むだなく使える(Reuse)

食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきたいですね。

### 【エシカル給食】

学校給食では、さば節やかつお節で、だしをとった後のだしがらを、釜で煎って、青のりや、ごまを加えて、ふりかけを作り、ごはんをさらにおいしく食べられるよう、食べ残しを減らす工夫をしています。

## よみがえる(Recycle)



野菜くすなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

### 【エシカル給食】

学校給食では、各校に生ごみ処理機が導入されています。(上山口小学校は、コンポストを利用しています)午前中の給食調理で出る野菜くずや、児童・生徒の給食の残食を投入しています。出来上がった堆肥は、学習活動等で活用したり、回収業者が引き取っています。



### 【エシカル給食】 葉山アイスが学校給食に!

葉山アイスは、葉山町上山口の棚田でとれたお米から作られています。上山口の棚田では、今も昔ながらの米づくりをし、美しい景観と生態系を守っています。

貴重な棚田米で甘酒\*を仕込み、甘酒の優しい甘みや、ココナッツミルクの香ばしさ、さわやかな余韻が特徴のアイスです。(売り上げの一部が棚田に還元されます)

\*この甘酒は麴甘酒といって、炊いたごはん、米麹と、水をまぜて醗酵させてつくった甘酒のため、アルコールは含まれていません。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)