

令和5年10月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
2中 豚肉と大豆のビビンバ 牛乳 豚肉と大豆のビビンバ 牛乳 精白米 95 牛乳 206 精麦 5 豚挽肉 52 茹で大豆 26 にんにく 0.7 日本酒 1.3 粗糖 3.3 しょうゆ 6.5 ごま油 0.7 コチジャン 0.4 かたくり粉 1.3 塩 0.1 もやし 59 にんじん 7 こまつな 13 しょうゆ 3.3 ごま油 1.3 白ごま 0.7 エネルギー 820 Kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 23.9 g 塩分相当量 2.9 g	3中 ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 のり酢あえ ごはん 95 20 精白米 5 52 精麦 5 10 牛乳 206 1 牛乳 206 2.6 牛乳 206 5.2 豚肉と凍り豆腐の煮物 豚もも小間 39 凍り豆腐 9 じゃがいも 59 たまねぎ 39 にんじん 13 チンゲンサイ 20 しょうが 0.7 たけのこ 13 しょうゆ 6.5 粗糖 3.9 みりん 2.6 水 33 エネルギー 733 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 16 g 塩分相当量 1.7 g	4中 ロールパン 牛乳 パーベキューチキン チャウダー ロールパン 70 26 ロールパン 70 39 牛乳 206 20 牛乳 206 13 パーベキューチキン 鶏もも切り身 80 26 トマトケチャップ 4 13 ウスターソース 2 4.6 日本酒 2 6.5 にんにく 0.5 5.2 カレー粉 0.3 14.3 塩 0.3 0.9 しょうが(黒) 0.03 エネルギー 874 Kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 42.2 g 塩分相当量 3.8 g	5中 ごはん 牛乳 ぶりの香味焼き のっぺい汁 ごはん 95 13 精白米 5 39 精麦 5 13 牛乳 206 26 牛乳 206 13 ぶりの香味焼き ぶり切り身 80 5.2 粗糖 2.6 1.3 みりん 0.4 3.9 にんにく 0.7 169 しょうが 0.4 ごま油 5.2 しょうゆ 5.2 のっぺい汁 こまつな 1.3 じゃがいも 1.3 にんじん 1.3 だいこん 2.6 ねぎ 1.3 油揚げ 6.5 焼き竹輪 10 しょうゆ 5.2 かたくり粉 1.3 さば・かつお削り節 3.9 水 169 エネルギー 811 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.7 g 塩分相当量 2 g	6中 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) 70 コッペパン 70 ウィンナー 50 トマトケチャップ 6.5 牛乳 206 牛乳 206 ABCスープ じゃがいも 39 たまねぎ 26 にんじん 6.5 にんじん 6.5 ペーコン短冊 13 ホールコーン 13 マカロニ 8 ハセリ 0.1 チキンとポークスープ 5.2 水 156 塩 1.2 しょうが(黒) 0.03 キャベツの胡麻ドレッシング和え キャベツ 65 こまつな 20 粗糖 2 しょうゆ 3.3 酢 2.0 ごま油 1 白ごま 0.7 エネルギー 734 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 29.4 g 塩分相当量 4.4 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。



10中 豚肉并 牛乳 野菜たっぷりかきたま汁 豚肉并 95 精白米 5 精麦 5 豚もも小間 78 たまねぎ 85 しょうゆ 26 えのき茸 13 日本酒 2.6 しょうゆ 9 みりん 3 粗糖 4 かたくり粉 3 水 3 冷凍グリーンピース 4 塩 0.3 牛乳 206 牛乳 206 エネルギー 810 Kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 19.7 g 塩分相当量 3.1 g	11中 黒パン 牛乳 豆乳入りコーンシチュー ひじきサラダ 黒パン 70 黒パン 70 牛乳 206 牛乳 206 豆乳入りコーンシチュー 鶏もも小間 52 ホールコーン 26 じゃがいも 52 たまねぎ 39 にんじん 13 にんにく 0.3 冷凍グリーンピース 5.2 クリームコーン 4.6 豆乳 3.3 ペイリーフ 0.03 チキンスープ 5.2 炒め油 1.3 水 5.2 塩 0.5 しょうが(黒) 0.03 ひじきサラダ ひじき 2.6 茹で大豆 13 にんじん 13 ねぎ 13 しょうゆ 3.3 粗糖 1.3 酢 2.6 米油 2.0 エネルギー 789 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 29.3 g 塩分相当量 3.1 g	12中 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 豚汁 ごはん 95 精白米 5 精麦 5 牛乳 206 牛乳 206 和風ハンバーグ 冷凍ハンバーグ 91 粗糖 1.4 みりん 1.4 しょうゆ 3.9 かたくり粉 0.5 しめじ 6.5 えのき茸 6.5 水 2.6 豚汁 豚もも小間 20 ごぼう 16 にんじん 13 ねぎ 16 だいこん 26 こんにゃく 20 炒め油 1 あわせみそ 11 さば・かつお削り節 4 水 156 エネルギー 828 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 24.2 g 塩分相当量 2.3 g	13中 チーズパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ チーズパン 70 チーズパン 70 牛乳 206 牛乳 206 ポークビーンズ 大豆 26 豚もも小間 33 にんじん 13 たまねぎ 39 じゃがいも 65 炒め油 0.7 トマトピューレー 14 パプリカ 0.1 トマトケチャップ 13 チキンとポークスープ 5.2 ペイリーフ 0.03 水 52 塩 0.5 しょうが(黒) 0.03 マカロニサラダ マカロニ 6.5 きゅうり 10 にんじん 10 キャベツ 26 ホールコーン 13 卵抜きマヨネーズ 5.2 粗糖 1.3 塩 0.1 レモン(果汁) 2.6 エネルギー 839 Kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 30.4 g 塩分相当量 3.2 g
--	--	---	--

16中 サンマーマン 牛乳 蒸しシュウマイ サンマーマン 100 ホットラーメン 33 豚もも小間 20 たまねぎ 13 にんじん 26 もやし 8 はくさい 0.8 しょうが 0.4 にんにく 0.4 きくらげ 0.4 たけのこ 6.5 ごま油 0.5 炒め油 0.7 しょうゆ 9.1 日本酒 2.6 酢 2.6 かたくり粉 6.5 チキンとポークスープ 5.2 さば・かつお削り節 3.9 水 156 塩 0.8 牛乳 206 牛乳 206 蒸しシュウマイ 3個 エネルギー 774 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.4 g 塩分相当量 3.3 g
--

17中 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 95 精白米 5 精麦 5 牛乳 206 牛乳 206 さわらの梅しそ焼き さわら切り身 80 ねり梅 4.6 あわせみそ 3.9 日本酒 1.3 粗糖 1.6 みりん 1.3 あおしそ 0.3 いとこ汁 16 小豆 26 木綿豆腐 26 だいこん 26 西洋かぼちゃ 39 さば・かつお削り節 2.6 あわせみそ 12 水 156 くだもの 3個 エネルギー 834 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 2.6 g
--

18中 ミルクパン 牛乳 フライドチキン 白玉スープ ミルクパン 70 ミルクパン 70 牛乳 206 牛乳 206 フライドチキン 鶏もも切り身 80 塩 0.8 しょうが(黒) 0.04 にんにく 0.5 白ワイン 2.6 ナツメグ 0.1 マスタード 0.5 小麦粉 9 揚げ油 4 白玉スープ 白玉もち 33 鶏もも小間 26 にんじん 13 たまねぎ 26 ほうれんそう 16 だいこん 26 しょうゆ 0.3 チキンとポークスープ 5.2 塩 1.2 しょうが(黒) 0.03 水 156 エネルギー 913 Kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 40.3 g 塩分相当量 3.7 g

19中 ごはん 牛乳 親子煮 ゆずポン酢和え ごはん 95 精白米 5 精麦 5 牛乳 206 牛乳 206 親子煮 鶏卵 39 鶏もも小間 52 じゃがいも 65 たまねぎ 39 にんじん 13 冷凍グリーンピース 4 しらたき 20 粗糖 2.6 しょうゆ 9 みりん 2.6 さば・かつお削り節 2.6 水 52 ゆずポン酢和え にんじん 10 きゅうり 10 しょうゆ 3 酢 2 ゆず果汁 2 粗糖 1 エネルギー 775 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.9 g 塩分相当量 2.2 g
--

20中 ぶどうパン 牛乳 ポトフ ごまマヨサラダ ぶどうパン 70 ぶどうパン 70 牛乳 206 牛乳 206 ポトフ じゃがいも 52 たまねぎ 26 にんじん 10 にんじん 13 にんにく 0.3 キャベツ 52 セロリー 6.5 ウィンナー 33 ペーコン短冊 10 ホールコーン 20 しょうゆ 13 みりん 2.6 ペイリーフ 0.03 ごまマヨサラダ ホールコーン 26 にんじん 10 きゅうり 20 茹で大豆 13 卵抜きマヨネーズ 5.2 マスタード 0.1 粗糖 1 酢 1 ホールコーン 20 エリンギ 13 白ワイン 2.6 ペイリーフ 0.03 エネルギー 804 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 30 g 塩分相当量 3.7 g

24中 ごはん 牛乳 から揚げ 呉汁 大根とツナのサラダ ごはん 95 精白米 5 精麦 5 牛乳 206 牛乳 206 から揚げ 鶏もも切り身 80 かたくり粉 5 揚げ油 5 しょうが 0.7 しょうゆ 5.2 粗糖 3 みりん 3 呉汁 だいこん 26 じゃがいも 46 ねぎ 13 ごぼう 16 茹で大豆 10 あわせみそ 11 さば・かつお削り節 4 水 156 大根とツナのサラダ きりぼしだいこん 5 まぐろ油漬 16 きゅうり 13 FCマンナン 13 しょうゆ 5 ごま油 1.3 酢 2.6 粗糖 2 エネルギー 954 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 36.6 g 塩分相当量 2.9 g
--

25中 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 精白米 95 精麦 5 豚もも小間 52 たまねぎ 65 にんじん 39 しょうが 13 にんにく 0.3 炒め油 0.7 冷凍グリーンピース 3.9 小麦粉 5.2 カレー粉 0.9 クミン 0.1 ターメリック 0.3 しょうゆ 5 トマトピューレー 5 トマトケチャップ 3 中濃ソース 3 チャツネ 3 牛乳 13 ペイリーフ 0.03 チキンとポークスープ 5.2 赤ワイン 2.0 水 85 塩 1.2 牛乳 206 牛乳 206 海藻サラダ 海藻ミックス 1.3 キャベツ 5.2 きゅうり 6.5 粗糖 2.0 酢 2.0 米油 2.0 しょうゆ 3.3 塩 0.1 エネルギー 808 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.1 g 塩分相当量 2.6 g

26中 ごはん 牛乳 筑前煮 わかめの酢のもの くだもの ごはん 95 精白米 5 精麦 5 牛乳 206 牛乳 206 筑前煮 鶏もも角 52 じゃがいも 65 たまねぎ 52 にんじん 13 ごぼう 13 れんこん 13 しょうが 0.9 冷凍グリーンピース 3.9 こんにゃく 20 たけのこ 13 わかめの酢のもの カットわかめ 0.8 キャベツ 5.2 きゅうり 13 粗糖 2.6 酢 5.2 しょうゆ 2.0 粗糖 3.9 くだもの 1/6個 エネルギー 793 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.8 g 塩分相当量 2.1 g
--

27中 コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 春雨サラダ コッペパン 70 コッペパン 70 チョコクリーム 15 チョコレートスプレッド 15 牛乳 206 牛乳 206 春雨サラダ はるさめ 7 キャベツ 26 鶏ムネ角 39 鶏もも角 13 たまねぎ 39 にんじん 13 じゃがいも 65 セロリー 3.9 にんにく 0.3 炒め油 0.7 ペイリーフ 0.03 チキンスープ 5.2 水 52 ホールトマト 31 粗糖 1.3 エネルギー 777 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.6 g 塩分相当量 3.5 g
--

30中 肉うどん 牛乳 みそポテト くだもの 肉うどん 100 ゆで麺 46 豚もも小間 10 なと 13 ねぎ 13 ほうれんそう 16 にんじん 6.5 油揚げ 6.5 しょうゆ 7.8 みりん 3.9 さば・かつお削り節 3.9 水 156 塩 1.2 牛乳 206 牛乳 206 味噌ポテト じゃがいも 130 小麦粉 2.6 揚げ油 3.9 粗糖 2.6 もやし 1.3 あわせみそ 3.3 日本酒 1.3 水 2.0 くだもの みかん 1/2個 エネルギー 833 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.6 g 塩分相当量 3.3 g

31中 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華風おひたし ごはん 95 精白米 5 精麦 5 牛乳 206 牛乳 206 麻婆豆腐 木綿豆腐 195 豚挽肉 26 ねぎ 13 にら 7.8 にんにく 10 にんにく 0.4 八丁味噌 7.8 しょうゆ 2.6 粗糖 3.9 みりん 2.0 ごま油 0.8 チキンとポークスープ 5.2 かたくり粉 2.6 中華風おひたし もやし 59 にんじん 6.5 こまつな 13 マスタード 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ 3.9 酢 0.7 エネルギー 780 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.3 g 塩分相当量 2.2 g

献立表の見方

*一人分量(g)および栄養量は、12~14歳の数値です。

*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。

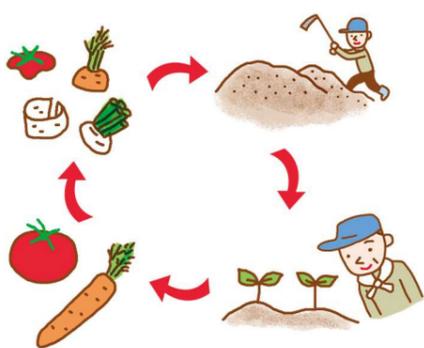
むだなく使える(Reuse)

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)



野菜くず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。