

令和5年11月 基準献立予定表

月

火

水

木

金

1 1 月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
11/1(水)	マカロニグラタン		○	○
11/10(金)	トマトと卵のスープ	○		
11/22(水)	タンドリーチキン		○	

※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・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。

1

ソフトフランスパン 牛乳
マカロニグラタン
コーンサラダ

パン				
ソフトフランスパン	50	塩	0.55	
		こしょう(黒)	0.02	
牛乳		炒め油	0.6	
牛乳	206			
		コーンサラダ		
マカロニ	15	キャベツ	45	
鶏もも小間	30	きゅうり	10	
むきえび	18	ホールコーン	10	
たまねぎ	30	米油	1	
にんじん	10	しょうゆ	2.5	
にんにく	0.2	酢	2	
マッシュルーム水煮	5	粗糖	1.5	
冷凍グリーンピース	3			
脱脂粉乳	7			
小麦粉	3			
バター	3			
シュレットチーズ	9			
チキンスープ	4			
ペイリーフ	0.02			
水	45			
エネルギー	640 Kcal	たんばく質	31.0 g	
脂質	24.5 g	塩分相当量	2.9 g	

2

大山おこわ 牛乳
さわらのおろしあんかけ
田舎汁

大山おこわ		さわらのおろしあんかけ		
精白米	20	さわら切り身	60	
もち米	40	だいこん	15	
鶏もも小間	15	しょうゆ	4	
焼き竹輪	8	みりん	1	
たけのこ	8	粗糖	1.5	
にんじん	8	かたくり粉	0.5	
こんにゃく	8	塩		
ごぼう	8			
蒸し栗	15	田舎汁		
しょうゆ	3	じゃがいも	30	
粗糖	2	だいこん	15	
日本酒	3	にんじん	10	
塩	0.5	こまつな	10	
		ねぎ	10	
牛乳		油揚げ	5	
牛乳	206	さば・かつお削り節	2	
		合わせ味噌	8.5	
		水	120	
エネルギー	639 Kcal	たんばく質	29.9 g	
脂質	19.4 g	塩分相当量	2.8 g	

3 文化の日

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。

* 基準献立表は、小学校4校共通
献立を記載しています。提供給食の
献立変更や、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。

発行元 葉山町教育委員会

6				キムチごはん 牛乳 春巻き トックスープ				7				ごはん 牛乳 肉じゃが 磯あえ				8				コッパパン いちごジャム 牛乳 豆乳入りはくさいシチュー スパゲッティサラダ				9				ごはん 牛乳 豚肉と切り干し大根のカー 炒め パンパンジー				10				黒パン 牛乳 鶏肉のきのこソース トマトと卵のスープ くだもの																							
キムチごはん				春巻き				ごはん				磯あえ				パン				コッパパン				ごはん				パンパンジー				パン				黒パン																							
精白米				60 冷凍春巻き				2個				精白米				70 もやし				50 水				70 きゅうり				12				50 鶏卵				20																							
精麦				5 揚げ油				5				7 こまつな				塩				0.8				7 キャベツ				20				ベーコン短冊				5																							
豚もも小間				20								20				いちごジャム				15				8				8				20				20																							
学校給食用キムチ				25								2.5				牛乳				206				15				8				8				15																							
ねぎ				6 トック				25				牛乳				206				スパゲッティ				6				15				206				鶏肉のきのこソース				10																			
にら				3 鶏もも小間				10				肉じゃが								牛乳				206				きゅうり				5				3				6																			
炒め油				1 にんじん				10				豚もも小間				40				牛乳				206				きゅうり				5				3				6																			
しょうゆ				0.7 たまねぎ				15				じゃがいも				90				豆乳入りはくさいシチュー								豚肉と切り干し大根の				5				0.5				6																			
粗糖				0.3 チンゲンサイ				10				たまねぎ				40				鶏もも角				25				カレー炒め				15				2.5				0.8																			
日本酒				0.5 だいこん				20				しょうが				10				鶏むね角				15				ねぎ				15				2.5				0.8																			
みりん				0.5 しょうが				0.2				しょうが				0.5				はくさい				35				にんじん				10				粗糖				2.5																			
塩				0.5 チキンスープ				4				しらたき				15				にんじん				10				粗糖				1				0.1				7				0.1															
				水				130				冷凍グリーンピース				4				たまねぎ				20				塩				0.8				1				1.5																			
牛乳				塩				0.9				みりん				2				じゃがいも				30				酢				2				炒め油				0.5																			
牛乳				206 こしょう(黒)				0.02				粗糖				3				しょうゆ				7				豆乳				15				白いんげん				12																			
												しょうゆ				1				炒め油				40				米粉				4				白ワイン				1.5																			
												水				40				チキンスープ				4																																			
エネルギー				671 Kcal				たんぱく質 25.6 g				エネルギー				622 Kcal				たんぱく質 23.8 g				エネルギー				637 Kcal				たんぱく質 27.6 g				エネルギー				650 Kcal				たんぱく質 27.2 g				エネルギー				601 Kcal				たんぱく質 28.9 g			
脂質				25.1 g				塩分相当量 2.8 g				脂質				13.7 g				塩分相当量 1.7 g				脂質				24 g				塩分相当量 3.2 g				脂質				20.5 g				塩分相当量 1.4 g				脂質				27.8 g				塩分相当量 2.8 g			

学校給食使用食材産地

(令和5年9月25日～10月20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	青森県、北海道	しょうが	高知県
にんにく	青森県	ピーマン	茨城県
キャベツ	群馬県、長野県	きゅうり	岩手県、平塚市
セロリー	長野県	もやし	栃木県
チンゲンサイ	埼玉県、茨城県	ねぎ	北海道
にら	栃木県	こまつな	茨城県
えのきたけ	長野県	ほうれんそう	群馬県、茨城県
だいこん	北海道	さつまいも	茨城県
ごぼう	青森県	しめじ	長野県
はくさい	長野県	かぼちゃ	北海道
あおじそ	愛知県	エリンギ	長野県

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
さけ	チリ	ぶり	岩手県
さわら	韓国	鶏卵	栃木県

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
りんご	青森県	ピオーネ	岡山県

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



★だしで味わう和食の日★



和食がユネスコの無形文化遺産に登録されて10年目を迎えます。和食の良さを知ってもらう日として

11月24日は「いい日本食の日」となっています。「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。

水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本とな

ります。学校給食では、かつお節とさば節を使い、味わい深さを感じてもらえるようにうす味で仕上げ

ています。

「うま味ってどんな味？」

味には甘味、酸味、塩味、苦味のほかに「うま味」があります。どんな味がすぐに思いつかないかもしれませんが、うま味はいわば「だしの味」。舌で感じる味覚としては「うま味」は優先され感じるものです。「うま味」をつくるだしは、和食では、昆布やかťお節、さば節、干しいたけ、煮干しなどがあります。

私たち日本人は、この「うま味」を上手に使いこなしてきました。うま味を上手に活用することで、減塩にもつながります。ご家庭でもぜひこの機会に、「うま味」を感じてみてください。