


令和5年11月 中学校基準献立予定表

月	火	水	木	金																				
11月食物アレルギーのお知らせ <table border="1"> <thead> <tr> <th>日にち</th> <th>献立名</th> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>えび</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11/1(水)</td> <td>マカロニグラタン</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>11/10(金)</td> <td>トマトと卵のスープ</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11/22(水)</td> <td>タンドリーチキン</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※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。</p>					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		○	
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		○																					
		1中 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 70 塩 0.7 ソフトフランスパン 70 こしょう(白) 0.03 牛乳 206 コーンサラダ 59 キャベツ 13 きゅうり 13 ホールコーン 13 マカロニ 20 米油 1.3 鶏もも小間 39 しょうゆ 3.3 むきえび 23 酢 2.6 たまねぎ 39 粗糖 2 にんじん 13 塩 0.3 にんにく 0.3 マッシュルーム水煮 6.5 冷凍グリーンピース 3.9 脱脂粉乳 9.1 小麦粉 3.9 しょうゆ 3.9 パター 12 シュレットチーズ 5.2 チキンスープ 0.03 ベイリーフ 59 エネルギー 804 Kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 29.1 g 塩分相当量 3.8 g	2中 山菜おこわ 牛乳 さわらのおろしあんかけ 田舎汁 山菜おこわ 110 じゃがいも 39 もち米 20 うるち米 13 ウバミソウ 13 ワラビ 13 にんじん 6.5 たけのこ 2.6 さば・かつお削り節 11 合わせ味噌 156 田舎汁 206 さわら切り身 80 だし 20 しょうゆ 5.2 みりん 1.3 粗糖 2 かたくり粉 0.7 塩 0.1 エネルギー 713 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 19.2 g 塩分相当量 4 g		3中 文化の日 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。 *基準献立表は中学校2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中 キムチごはん 牛乳 春巻き トックスープ キムチごはん 70 はるまき 65 精白米 5 揚げ油 6.5 豚もも小間 26 キムチ 33 トックスープ 33 ねぎ 7.8 トック 13 なら 3.9 鶏もも小間 13 炒め油 1.3 にんじん 13 しょうゆ 0.9 たまねぎ 20 粗糖 0.4 チンゲンサイ 13 日本酒 0.7 だしこん 26 みりん 0.7 しょうが 0.3 塩 0.7 チキンスープ 5.2 水 169 牛乳 塩 1.2 牛乳 206 こしょう(黒) 0.03 エネルギー 796 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.4 g 塩分相当量 3.6 g	7中 ごはん 牛乳 肉じゃが 磯あえ ごはん 70 磯あえ 39 精白米 5 もやし 16 精麦 5 こまつな 16 牛乳 206 キャベツ 26 牛乳 206 刻みのり 1 肉じゃが 52 豚もも小間 117 じゃがいも 52 たまねぎ 13 にんじん 0.7 しょうが 20 しらす 5.2 冷凍グリーンピース 2.6 みりん 3.9 粗糖 9.1 しょうゆ 1.3 炒め油 52 水 52 エネルギー 763 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 15.7 g 塩分相当量 2.1 g	8中 コッパン 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 パン 70 牛乳 206 コッパン 15 ジャム 15 スパゲッティサラダ 7.8 いちごジャム 15 きゅうり 6.5 豆乳入りはくさいシチュー 33 ホールコーン 20 鶏もも角 33 ホールコーン 20 鶏ムネ角 20 まぐろ油漬け 16 はくさい 46 卵抜きマヨネーズ 5.2 にんじん 13 マスタード 0.1 たまねぎ 26 粗糖 1.3 じゃがいも 39 塩 1 炒め油 0.7 酢 2.6 豆乳 20 白いんげん 16 米粉 5.2 白ワイン 2 チキンスープ 5.2 水 78 塩 1 こしょう(白) 0.03 エネルギー 793 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 29.5 g 塩分相当量 4.1 g	9中 ごはん 牛乳 豚肉と切り干し大根のカレー 炒め パンパンジー ごはん 95 きゅうり 16 精白米 5 キャベツ 26 精麦 5 にんじん 10 牛乳 206 こんにゃく 10 牛乳 206 チンサキサミほぐし 20 練りごま 3.9 豚肉と切り干し大根のカレー炒め 白ごま 0.7 豚もも小間 65 しょうゆ 3.3 ねぎ 20 ごま油 1 にんじん 16 酢 3.3 きりぼしだいこん 9.1 粗糖 3.3 白ごま 2 塩 0.1 炒め油 0.7 カレー粉 0.3 しょうゆ 5.2 しょうゆ 2.3 粗糖 1.3 みりん 1.3 エネルギー 801 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.6 g 塩分相当量 1.7 g	10中 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 トマトと卵のスープ 26 鶏卵 6.5 ベーコン短冊 26 ホールトマト 26 たまねぎ 20 ほうれんそう 13 にんじん 7.8 チキンとポークスープ 5.2 鶏もも切り身 78 塩 0.4 水 156 こしょう(黒) 0.03 塩 1 しめじ 7.8 こしょう(黒) 0.03 えのき茸 7.8 かたくり粉 2 まいたけ 6.5 たまねぎ 10 くだもの 1/2個 デミグラスソース 10 みかん 1/2個 トマトケチャップ 3.9 しょうゆ 1.3 粗糖 1.3 炒め油 0.7 エネルギー 803 Kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 36.8 g 塩分相当量 3.7 g
--	--	--	--	---

13中 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め はくさいの梅肉あえ ごはん 95 にんにく 0.3 精白米 5 しょうが 0.3 精麦 5 塩 0.04 牛乳 206 白菜の梅肉あえ 98 牛乳 206 はくさい 13 生揚げと豚肉のみそいため にんじん 98 生揚げ 78 ねり梅 2.6 豚もも小間 33 しょうゆ 0.9 たまねぎ 52 白ごま 0.7 にんじん 20 塩 0.1 チンゲンサイ 20 炒め油 1.3 八丁味噌 5.2 しょうゆ 3.9 粗糖 2.6 トウバンジャン 0.3 みりん 2.6 日本酒 1.3 エネルギー 766 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.3 g 塩分相当量 2.3 g	14中 ごはん 牛乳 いも煮 ごまあえ ヨーグルト風ムース ごまあえ 95 ほうれんそう 26 精白米 5 キャベツ 39 精麦 5 にんじん 6.5 牛乳 206 まぐろ油漬け 13 牛乳 206 粗糖 2 しょうゆ 3.3 黒ごま 2.6 いも煮 52 豚もも小間 52 さといも 36 ヨーグルト風ムース 30 ねぎ 13 こんにゃく 26 粗糖 1.3 日本酒 5.2 みりん 1.3 しょうゆ 9.1 しょうゆ 3.9 さば・かつお削り節 156 水 0.3 塩 0.3 エネルギー 777 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.1 g 塩分相当量 2.5 g	15中 ロールパン 牛乳 カレービーゼンス ほうれんそうのサラダ パン 70 赤ワイン 3.3 ロールパン 70 赤ワイン 3.3 ベイリーフ 0.03 チキンとポークスープ 5.2 牛乳 206 水 59 牛乳 206 塩 0.8 カレービーゼンス 26 豚もも小間 33 豚もも小間 33 たまねぎ 39 にんじん 13 じゃがいも 65 炒め油 1.3 酢 1 トマトピューレー 5.2 トマトケチャップ 2.6 チャツネ 3.9 米粉 3.9 カレー粉 0.9 クミン 0.2 ターメリック 0.3 中濃ソース 1.3 ほうれんそうのサラダ 46 ほうれんそう 26 ホールコーン 26 しょうゆ 2.1 酢 1 ごま油 1 塩 0.3 エネルギー 832 Kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 30.2 g 塩分相当量 3.3 g	16中 ソフトめんミートソース 牛乳 さつまいものシナモンシュガー ソフトめんミートソース 100 牛乳 206 ソフトめん 100 豚挽肉 65 たまねぎ 52 さつまいものシナモンシュガー 104 にんじん 13 セロリー 3.9 にんにく 0.3 マッシュルーム水煮 6.5 トマトピューレー 13 トマトペースト 13 トマトケチャップ 13 中濃ソース 3.9 炒め油 1.3 ベイリーフ 0.03 チキンとポークスープ 5.2 水 52 赤ワイン 2.6 塩 0.9 こしょう(黒) 0 エネルギー 939 Kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.4 g 塩分相当量 2.3 g	17中 ぶどうパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ミネストローネースープ マスタードあえ パン 70 ホールトマト 26 ぶどうパン 70 ホールトマト 26 冷凍グリーンピース 3.9 チキンとポークスープ 5.2 牛乳 206 水 156 牛乳 206 塩 1.3 さけのマヨネーズ焼き 80 さけ切り身 0.3 塩 0.01 こしょう(黒) 65 卵抜きマヨネーズ 6.5 にんじん 3.9 粒入りマスタード 0.7 ミネストローネースープ 6.5 ベーコン短冊 26 たまねぎ 9.1 にんじん 39 じゃがいも 39 セロリー 3.9 にんにく 0.3 マカロニ 7.8 エネルギー 753 Kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 23.4 g 塩分相当量 4.2 g
---	---	---	---	--

20中 ごはん 牛乳 すき焼き風 しょうががあえ ごはん 95 しょうががあえ 65 精白米 5 キャベツ 13 精麦 5 きゅうり 13 牛乳 206 にんじん 6.5 牛乳 206 しょうが 1 牛乳 206 しょうゆ 3.3 すき焼き風 78 豚もも小間 26 ねぎ 39 生揚げ 78 はくさい 10 えのきたけ 9.1 粗糖 3.9 みりん 2.6 炒め油 0.7 しらす 20 エネルギー 770 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 22.1 g 塩分相当量 2.1 g	21中 みそそぼろごはん 牛乳 塩豚汁 くだもの みそそぼろごはん 95 塩豚汁 13 精白米 5 豚もも小間 39 精麦 5 じゃがいも 39 豚挽肉 65 にんじん 13 しょうが 0.7 ねぎ 13 炒め油 1 だしこん 20 たけのこ 13 こんにゃく 13 日本酒 1 炒め油 0.7 粗糖 2.1 さば・かつお削り節 3.9 しょうゆ 0.5 塩こうじ 13 しょうゆ 1 水 156 合わせ味噌 10 みりん 1 冷凍グリーンピース 3.9 くだもの 1/2個 みかん 1/2個 牛乳 206 エネルギー 808 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22 g 塩分相当量 2.9 g	22中 サンドパン 牛乳 タンドリーチキン 肉団子入りビーフンスープ パン 70 肉団子入りビーフンスープ 6.5 サンドパン 70 ビーフン 20 牛乳 206 たまねぎ 20 牛乳 206 にんじん 10 牛乳 206 チンゲンサイ 20 タンドリーチキン 33 はくさい 39 ミートボール 39 鶏もも切り身 80 水 0.5 塩 156 こしょう(黒) 0.01 塩 0.7 カレー粉 0.7 マーマレード 3.9 調味用ヨーグルト 12 にんにく 0.3 しょうが 0.3 エネルギー 777 Kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 36.8 g 塩分相当量 3.6 g	23中 勤労感謝の日 11月2日の山菜おこわは、いつも食べている“うるち米”と、お餅の原料になる、“もち米”を炊いたものに加え、色々な食材と一緒に炊き込んだものです。 いつもと違う食感を感じていただければと思います。 	24中 ごはん ジョア 手作りふりかけ さけのぶり辛焼き 手作りふりかけ 95 油揚げ 6.5 精白米 5 こんにゃく 13 精麦 5 ごま油 0.7 ジョア 125 しょうゆ 5.2 ジョアプレーン 125 さば・かつお削り節 3.9 水 143 手作りふりかけ 4.6 さけのぶり辛焼き 80 さば・かつお削り節 1.3 しょうゆ 3.9 粗糖 1.3 塩 0.03 だしこん(葉) 1.3 みりん 1.3 しょうゆ 3.9 七味唐辛子 0.1 だしこん 20 にんじん 13 じゃがいも 39 ねぎ 13 ごぼう 16 こまつな 13 エネルギー 835 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 27.1 g 塩分相当量 2 g
--	---	--	--	--

27中 ごはん 牛乳 寄せ鍋風 ゆず風味あえ ごはん 95 水 78 精白米 5 さば・かつお削り節 3.9 牛乳 206 牛乳 206 寄せ鍋風 26 鶏もも小間 33 焼き豆腐 26 このしろ 26 塩 0.1 かたくり粉 2.6 しょうが 1.3 はくさい 78 ねぎ 26 にんじん 10 えのきたけ 10 しょうゆ 9.1 みりん 6.5 日本酒 6.5 エネルギー 704 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.5 g 塩分相当量 2.3 g	28中 豆乳ちゃんぽん 牛乳 スパイシービーゼンス くだもの 豆乳ちゃんぽん 100 牛乳 206 ホットラーメン 39 豚もも小間 16 いか短冊 10 ねぎ 39 キャベツ 20 にんじん 10 もやし 13 しょうが 0.7 たけのこ 13 きくらげ 0.7 合わせ味噌 5.2 しょうゆ 2.6 豆乳 52 炒め油 1.3 チキンとポークスープ 5.2 水 39 水 0.8 こしょう(黒) 0.03 スパイシービーゼンス 39 茹で大豆 3.9 かたくり粉 2.6 揚げ油 2.6 こんにゃく(黒) 0.03 しょうが 0.01 パプリカ 0.01 カレー粉 0.01 チリパウダー 0.01 塩 0.01 くだもの 1/6個 りんご 1/6個 エネルギー 806 Kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 23.4 g 塩分相当量 2.3 g	29中 ミルクパン 牛乳 ウィンナーと野菜のトマト煮 キャベツのごまドレッシングあえ パン 70 牛乳 206 ミルクパン 70 牛乳 206 牛乳 206 ウィンナーと野菜のトマト煮 46 ウィンナー 46 たまねぎ 52 にんじん 13 じゃがいも 65 セロリー 3.9 フロccoli 33 炒め油 1.3 チキンとポークスープ 5.2 水 52 ベイリーフ 0.04 ホールトマト 33 にんにく 0.4 塩 0.5 こしょう(黒) 0.03 キャベツのごまドレッシングあえ 52 キャベツ 20 こまつな 20 ホールコーン 20 粗糖 2 しょうゆ 3.3 酢 2 ごま油 1.3 白ごま 0.7 エネルギー 780 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 29.9 g 塩分相当量 3.7 g	30中 揚げパン 牛乳 春雨サラダ 揚げパン 70 春雨サラダ 6.5 コッパン 70 はるまき 26 揚げ油 4 キャベツ 26 粗糖 5 ほうれんそう 13 シナモン 0.1 にんじん 6.5 ホールコーン 13 牛乳 206 米油 1.3 牛乳 206 粗糖 2.6 しょうゆ 4.6 酢 2.6 洋風おでん 65 じゃがいも 52 たまねぎ 13 にんじん 20 ウィンナー 20 白焼き竹輪 26 がんとどき 20 さつまあげ 20 チキンとポークスープ 5.2 水 130 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 エネルギー 801 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.7 g 塩分相当量 4.6 g	11月24日は だしで味わう和食の日 
--	--	--	--	--

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。どんな味かすぐに思い浮かば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、昆布やかつお節、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。