

# 令和6年 5月 小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 水	チーズパン			◎チーズパン			607 kcal
	ポークシチュー	○	ぶたもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油, 粗糖, 米粉	たまねぎ, にんじん, グリンピース マッシュルーム, ホールトマト	ケチャップ, ウスター ソース, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, チ キンとポークスープ, ナ ツメグ, クミン, 並塩, こ しょう, 水	33.8 g
	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	21.8 g 3.3 g
2 木	ごはん			精白米, 精麦			657 kcal
	鶏肉のレモン醤油焼き		とりもも肉切り身		レモン果汁	しょうゆ	30.0 g
	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	19.4 g
	手作りふりかけ (青のり)		さば・かつお削り節, あおのり			しょうゆ, 粗糖, 並塩	2.3 g
7 火	柏餅			柏餅			
	ごはん			精白米, 精麦			569 kcal
	肉じゃが 葉山わかめの酢の物	○	ぶたもも肉小間 葉山わかめ	じゃがいも, 粗糖, 米油 粗糖	たまねぎ, にんじん, しょうが, グリンピース, しらたき キャベツ, きゅうり	みりん, しょうゆ, 水 酢, しょうゆ	23.3 g 13.8 g 1.7 g
8 水	ロールパン			◎ロールパン			610 kcal
	ミートソースグラタン	○	ぶたひき肉, ◎シュレットチーズ	ツイストマカロニ, 粗糖, 小麦粉, 米油	たまねぎ, セロリ, にんじん, にんにく	チキンとポークスープ, ケチャップ, デミグラス ソース, 中濃ソース, 並 塩, こしょう, 水	26.5 g
	コールスロー			粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	酢, からし粉, 並塩	23.2 g 2.5 g
9 木	豆乳ちゃんぽん		ぶたもも肉小間, こういか, あわせ味噌, 米みそ, 豆乳	ホットラーメン, 米油	長ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし しょうが, たけのこ きくらげ	しょうゆ, チキンと ポークスープ, 並塩 こしょう, 水	695 kcal
	揚げぎょうざ	○	冷凍ぎょうざ	揚げ油			33.5 g
	果物 (みしょうかん)				みしょうかん		22.2 g 1.8 g
10 金	黒パン			◎黒パン			565 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ	トマトピューレー, パプ リカ(粉), ケチャップ, チキンとポークスープ, ベイリーフ, 並塩, こ しょう, 水	28.3 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん	しょうゆ, 酢	20.1 g 2.4 g
13 月	ごはん			精白米, 精麦			591 kcal
	うま煮	○	とりもも肉角	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, たけのこ グリンピース, こんにやく	日本酒, みりん, しょ うゆ, さば・かつお削 り節, 並塩, 水	24.4 g
	しょうがあえ				キャベツ, きゅうり, にんじん, しょう が	しょうゆ	14.5 g 2.2 g
14 火	かつおめし		かつお角	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	しょうが	しょうゆ, 日本酒	600 kcal
	豚汁	○	ぶたもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも, 米油	にんじん, 長ねぎ, だいこん, こんにやく, く,	さば・かつお削り節, 水	25.5 g
	豆乳プリン			豆乳プリン			15.9 g 2.0 g
15 水	ミルクパン			◎ミルクパン			564 kcal
	ジョア (プレーン)			◎ジョアプレーン			24.5 g
	フライドチキン		とりもも肉切り身	小麦粉, 米油	にんにく	並塩, こしょう, 白ワイ ン, ナツメグ, からし粉	19.1 g
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, たけの こ	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	1.7 g
	果物 (みしょうかん)				みしょうかん		
16 木	ごはん			精白米, 精麦			601 kcal
	豚肉のねぎ塩炒め	○	ぶたもも肉小間	ごま油, かたくり粉	長ねぎ, もやし, にんにく, レモン果汁	並塩, こしょう, 日本 酒, 水	30.1 g
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも, ごま油, 白ごま, 練りごま	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	さば・かつお削り節, みりん, 水	18.2 g 1.9 g
17 金	ぶどうパン			◎ぶどうパン			609 kcal
	さけのタルタルパン粉焼き	○	さけ	卵なしタルタルソース, パン粉		並塩, こしょう	31.3 g
	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, ほ うれんそう, クリームコーン	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	22.9 g 2.3 g
20 月	ガーリックライス		ベーコン	精白米, 精麦	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム	パセリ(乾), 並塩, こ しょう	631 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き	○	とりもも肉切り身		マーマレード, にんにく	しょうゆ, 日本酒, 粒 マスタード	26.7 g
	トックスープ		とりもも肉小間	かたくり粉, 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	23.4 g 2.3 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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 火	豚肉と大豆のビビンバ		ぶたひき肉, 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, こまつな	日本酒, しょうゆ, コ チジャン, 並塩	570 kcal
	春雨スープ	○	ベーコン	緑豆はるさめ	にんじん, たまねぎ, たけのこ	しょうゆ, チキンと ポークスープ, 並塩, こしょう, 水	25.5 g
							18.3 g 2.7 g
22 水	ごはん			精白米, 精麦			590 kcal
	親子煮	○	★卵, とりもも肉小間	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, グリンピース, し らたき	しょうゆ, みりん, さ ば・かつお削り節, 水	27.1 g
	磯和え		焼きのり		もやし, こまつな キャベツ	しょうゆ	17.5 g 2.0 g
23 木	チキンアドボ (ターメリックライス)		とりもも肉小間, とりむね肉小間	精白米, 精麦, 粗糖	たまねぎ, にんにく	ターメリック, ベイ リーフ, 酢, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	609 kcal
	葉山わかめとコーンのスー プ	○	葉山わかめ, ベーコン		たまねぎ, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, チキンと ポークスープ, 並塩, こしょう, 水	28.5 g
	果物 (みしょうかん)				みしょうかん		18.6 g 2.8 g
24 金	ソフト麺肉味噌ソース		ぶたひき肉, 八丁味噌, あわせ味噌, 米み そ	ソフトめん, 米油, 粗糖, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょう が	日本酒, チキンとポー クスープ, 並塩, 水	582 kcal
	パンパンジー	○	とりささみ	練りごま, 白ごま, ごま油, 粗糖	きゅうり, キャベツ, にんじん, こん にやく	しょうゆ, 酢, 並塩	32.8 g
							18.6 g 2.6 g
27 月	ごはん			精白米, 精麦			543 kcal
	麻婆春雨	○	ぶたひき肉, 八丁味噌	緑豆はるさめ, 米油, 粗糖, ごま油	長ねぎ, なら, たけのこ, にんじん にんにく, しょうが	しょうゆ, みりん, チ キンとポークスープ, とうがらし(粉), 水	22.9 g
	中華風おひたし			ごま油	もやし, にんじん こまつな	からし粉, しょうゆ, 酢	14.2 g 1.6 g
28 火	グリンピースご飯			精白米	グリンピース(生)	日本酒, 並塩	589 kcal
	さばの味噌田楽	○	さば, あわせ味噌	粗糖, 白ごま	ゆず果汁	みりん, 日本酒, 水	29.4 g
	けんちん汁		油揚げ	じゃがいも, ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ, ごぼう こまつな, こんにやく	しょうゆ, さば・かつ お削り節, 水	21.2 g 2.2 g
29 水	揚げパン (きな粉)		きな粉	◎コッペパン, 揚げ油, 粗糖		並塩	601 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	25.0 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	28.2 g 2.8 g
30 木	ポークカレーライス	○	ぶたもも肉小間, 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, チキンとポー クスープ, 並塩, 水	621 kcal
	ひじきサラダ		ひじき(乾), ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	24.5 g 20.7 g 2.0 g
31 金	ポークジンジャーどっか *自分でパンにはきみます。		ぶたもも肉小間	◎コッペパン, 粗糖, 米油, かたくり粉	しょうが	しょうゆ, 日本酒, ケ チャップ	598 kcal
	ミックスビーンズサラダ	○	ミックスビーンズ	練りごま, ごま油, 粗糖	きゅうり, ホールコーン, にんじん, こん にやく	しょうゆ, 酢	33.3 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, なら, もやし	チキンとポークスープ, しょうゆ, こしょう, 水	21.7 g 3.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

### 5月食物アレルギーのお知らせ

#### 献立表の見方

\* 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。

日にち	献立名	卵	乳	えび
5/8(水)	ミートソースグラタン		○	
5/22(水)	親子煮	○		
5/29(水)	スープ煮	○		

※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・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。

※「卵」=★  
「乳」=◎  
「えび」=△  
と材料名に印が入ります。

#### 郷土料理 かつおめし

“かつおめし”は、高知県は土  
佐の漁師町に昔から伝わる家  
庭料理です。タタキや刺身で食  
べた後、残ったかつおを炊き込  
みご飯にしているそうです。

3月から5月が旬のかつおを  
初鰹といいます。油が少なめの  
さっぱりとしたかつおを給食で  
も味わってほしいと思います。



#### 加工食品の食物アレルギー原因食物について

食材名	特定原材料								特定原材料に準ずるもの
	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	
柏餅									
冷凍ぎょうざ				○					ごま(油)、大豆、豚肉、鶏肉
とろけるプリン(豆乳)									大豆
ジョア プレーン							○		
ベーコン									豚肉
ウインナー									豚肉
なんと									

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。これら以外の食品は、葉山町ホームページの  
「加工食品アレルギー表示一覧表」でご確認ください。「葉山の給食 加工食品」と検索してください。