

令和6年 5月 中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			779 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, 水, 並塩, こしょう	42.9 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	26.7 g
							4.3 g
2 木	ご飯			精白米, 精麦			753 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	35.8 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	22.9 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	2.8 g
	柏餅			柏餅			
7 火	ご飯			精白米, 精麦			717 kcal
	肉じゃが	○	ぶたもも肉小間	じゃがいも, 粗糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しょうが, しらたき, グリンピース	みりん, しょうゆ, 水	27.7 g
	葉山わかめの酢の物		葉山わかめ	粗糖	キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ	15.4 g
						2.3 g	
8 水	ロールパン			◎ロールパン			779 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, 水, 並塩, こしょう	32.9 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	28.4 g
						3.2 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, 水, 並塩, こしょう	804 kcal
	揚げぎょうざ	○	冷凍ぎょうざ	揚げ油			39.0 g
	果物 (みしょうかん)				みしょうかん		24.5 g
						2.2 g	
10 金	黒パン			◎黒パン			720 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, 水, 並塩, こしょう	35.5 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	24.1 g
						3.0 g	
13 月	ご飯			精白米, 精麦			748 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, こんにゃく, グリンピース	日本酒, みりん, しょうゆ, さば・かつお削り節, 水, 並塩	29.1 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	16.3 g
						2.8 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	761 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, こんにゃく, だいこん	さば・かつお削り節, 水	31.0 g
	豆乳プリン			豆乳プリン			17.0 g
						2.6 g	
15 水	ミルクパン			◎ミルクパン			791 kcal
	ジョア (プレーン)		◎ジョアプレーン				33.2 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	27.0 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, 水, 並塩, こしょう	2.2 g
	果物 (みしょうかん)				みしょうかん		
16 木	ご飯			精白米, 精麦			760 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	36.3 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	21.0 g
						2.3 g	
17 金	ぶどうパン			◎ぶどうパン			782 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	39.9 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, 水, 並塩, こしょう	28.2 g
						3.1 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	846 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	33.1 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, 水, 並塩, こしょう	28.3 g
						3.2 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	エネルギー 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	768 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, 水, 並 塩, こしょう	31.5 g
							21.3 g 3.6 g
22 水	ご飯			精白米, 精麦			743 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, しらたき, グリン ピース	しょうゆ, みりん, さ ば・かつお削り節, 水	32.7 g
	磯和え		焼きのり		もやし, こまつな, キャベツ	しょうゆ	20.3 g 2.7 g
23 木	チキンアドボ		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	ベイリーフ, 酢, しょう ゆ, 水, 並塩, こしょう	760 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, 水, 並 塩, こしょう	34.5 g
	果物 (みしょうかん)				みしょうかん		21.5 g 3.6 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, グリンピース	日本酒, チキンとポー クスープ, 水, 並塩	754 kcal
	パンパンジー	○	とりささみ	練りごま, 白ごま, ごま油, 粗糖	こんにゃく, きゅうり, キャベツ, にん じん	しょうゆ, 酢, 並塩	41.4 g
							21.9 g 3.3 g
27 月	ご飯			精白米, 精麦			675 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, にら, 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	27.1 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	16.1 g 2.3 g
28 火	ご飯			精白米, 精麦			807 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	36.4 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 んにゃく, こまつな	しょうゆ, さば・かつ お削り節, 水	25.5 g 1.6 g
29 水	コッペパン			◎コッペパン			765 kcal
	スープ煮	○	とりもも肉角, ウィンナー, ★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, 水, 並 塩, こしょう	31.1 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	34.8 g 3.8 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, 水, 並塩	785 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	29.1 g 24.4 g 2.6 g
31 金	ポークジンジャーどっが		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	755 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, こんにゃく, にんじん	しょうゆ, 酢	41.8 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, にら, もやし	チキンとポークスープ, しょうゆ, こしょう, 水	26.2 g 4.7 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、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。

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経といいます。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。



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	○		

※「卵」=★
「乳」=◎
「えび」=△
と材料名に印が入ります。

※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。

* 学校給食使用食材産地(青果・肉・魚・牛乳・米)は葉山町HPで公開しています。「葉山の給食 使用食材」と検索してください。

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
ウィンナー									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。