

令和6年 10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
1 火	肉うどん	○	ぶたもも肉小間, なんと, 油揚げ	ゆで麺	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	しょうゆ, みりん, さば・かつお 削り節, 並塩, 水	644 kcal
	大学芋			さつまいも, 米油, 粗糖, 黒ごま		しょうゆ, 酢, 水	25.9 g
							19.0 g
							2.6 g
2 水	黒パン	○		◎黒パン			568 kcal
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ セロリ, エリンギ, ホールコーン	白ワイン, ベイリーフ, チキンと ポークスープ, 並塩, こしょう, 水	22.0 g
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク水煮	, ごま油, 粗糖	切干しだいこん, きゅうり, こんにゃく	しょうゆ, 酢	20.9 g
	果物 (巨峰)				ぶどう		2.7 g
3 木	タコライス	○	ぶたひき肉, ゆで大豆	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, ホールトマト 青ピーマン, にんにく	ケチャップ, トマトピューレー, ウスターソース, チリパウダー, ナツメグ, 並塩, こしょう, チキン とポークスープ	590 kcal
	ゆでキャベツ				キャベツ	並塩	27.2 g
	ワンタンスープ		ぶたもも肉小間, なんと	干しワントン	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	15.6 g
							2.2 g
4 金	ごはん	○		精白米, 精麦			550 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	26.5 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	17.2 g
	すまし汁			白玉麴	こまつな, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん	日本酒, しょうゆ, 並塩, さば・ かつお削り節, 水	2.3 g
7 月	ごはん	○		精白米, 精麦			614 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	28.4 g
	ごまあえ		まぐろフレーク水煮	粗糖, 黒ごま	ほうれんそう, キャベツ, にんじん	しょうゆ	18.9 g
							2.1 g
8 火	サンマーメン	○	ぶたもも肉小間	ホットラーメン, ごま油, 米油 かたくり粉	たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, しょうが, にんにく, きくらげ, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, 酢, チキンと ポークスープ, さば・かつお削 り節, 並塩, 水	639 kcal
	春巻き		冷凍春巻き	揚げ油			26.9 g
	くだもの (花みかん)				みかん		19.3 g
							2.3 g
9 水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			545 kcal
	鶏肉と野菜のトマト煮		とりむね肉角, とりもも肉角	じゃがいも, 米油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, ホールトマト	ベイリーフ, チキンスープ, 並 塩, こしょう, 水	24.3 g
	マカロニサラダ			マカロニ, 卵抜きマヨネーズ, 粗糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, ホール コーン, レモン果汁	並塩	17.5 g
							1.8 g
10 木	ごはん	千葉県郷土料理		精白米, 精麦			579 kcal
	さんが焼き	○	まいわし, あわせ味噌	米油	しょうが, しそ(葉), 長ねぎ	みりん, 日本酒	27.3 g
	けんちん汁		生揚げ	ごま油	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, こ まつな, こんにゃく	さば・かつお削り 節, しょうゆ, 水	17.2 g
							1.4 g
11 金	ナン	○		ナン			610 kcal
	ミートソース		ぶたひき肉	じゃがいも, 米油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, マッシュルーム水煮, ホールトマト	トマトピューレー, トマトペー スト, 中濃ソース, ベイリーフ, 赤ワイン, 並塩, こしょう, 水	29.7 g
	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, こんにゃく	しょうゆ, 酢	23.3 g
	豆乳プリン			豆乳プリン			2.3 g
15 火	ごはん	○		精白米, 精麦			623 kcal
	豚肉の生姜炒め		ぶたもも肉小間	米油, 粗糖, かたくり粉	たまねぎ, しょうが	しょうゆ, みりん	30.1 g
	切り昆布の味噌汁		細切り昆布, 油揚げ, 米みそ, あわせ味噌	じゃがいも	えのきたけ, にんじん	さば・かつお削り節 水	18.6 g
	果物 (りんご)				りんご		2.1 g
16 水	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			575 kcal
	鶏肉のきのこソース		とりもも肉切り身	米油	ぶなしめじ, えのきたけ, まいたけ たまねぎ	並塩, こしょう, デミグラスソー ス, ケチャップ, 赤ワイン	30.3 g
	肉団子入りビーフンスープ		冷凍肉だんご	ビーフン	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ もやし	チキンとポークスープ, しょう ゆ, 並塩, こしょう, 水	25.0 g
							2.8 g
17 木	から揚げご飯	○	とりもも肉小間	精白米, 精麦, かたくり粉, 米油, 粗糖	しょうが, えだまめ	しょうゆ, みりん	600 kcal
	呉汁		ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, 長ねぎ, ごぼう, にんじん	さば・かつお削り節 水	23.7 g
	キャベツのごまドレッシング和え			粗糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, チンゲンサイ, ホールコーン	しょうゆ, 酢	19.9 g
							2.7 g
18 金	コッペパン	○		◎コッペパン			594 kcal
	りんごジャム			りんごジャム			28.1 g
	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, パブリカ (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	19.1 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, ほうれんそう, にんじん ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	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	エネルギー
								たんぱく質
21月	さつまいもご飯		○		精白米, 精麦, さつまいも, 黒ごま		日本酒, 並塩	698 kcal
	和風きのこハンバーグ			冷凍ハンバーグ	粗糖, かたくり粉	ぶなしめじ, えのきたけ	みりん, しょうゆ, 水	30.8 g
	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, ごぼう, だいこん こんにゃく	さば・かつお削り節 水	21.8 g
								2.3 g
22火	ごはん		○		精白米, 精麦			579 kcal
	麻婆豆腐			木綿豆腐, ぶたひき肉, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, にら, にんじん, にんにく	しょうゆ, みりん, チキンとボーク スープ, トウバンジャン, 並 塩, 水	23.2 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	25.7 g
								3.3 g
23水	ホットドッグ (セリ) * 自分でパンにはさみま す。		○	ウインナー	◎コッペパン		ケチャップ	617 kcal
	ABCスープ			ベーコン	じゃがいも, アルファベットマカロニ	たまねぎ, にんじん, ホールコーン	パセリ (乾), チキンとボーク スープ, 並塩, こしょう, 水	24.4 g
	フレンチサラダ				米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 並塩, こしょう	26.3 g
								3.5 g
24木	ごはん		○		精白米, 精麦			619 kcal
	さばのカレー醤油焼き			さば	粗糖,	しょうが	並塩, カレー粉, しょ うゆ, 日本酒, みりん	32.6 g
	のっぺい汁			油揚げ, 焼き竹輪	じゃがいも, かたくり粉	こまつな, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	しょうゆ, さば・か つお削り節, 水	20.7 g
	手作りふりかけ (大根葉)			さば・かつお削り節	粗糖	だいこん (葉)	しょうゆ, 並塩	1.9 g
25金	ロールパン		○		◎ロールパン			641 kcal
	スパゲッティグラタン			とりもも肉小間, △しばえび (生), ◎脱 脂粉乳, ◎シュレットチーズ	スパゲッティ, 小麦粉, ◎バター, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュ ルーム水煮, グリンピース	チキンスープ, ベイリーフ, 並 塩, こしょう, 水	29.2 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	27.1 g
								3.0 g
28月	ごはん	未利用魚使用でフードロスにも関心を！			精白米, 精麦			597 kcal
	ヤンニョムフィッシュ	○	しいら (生)	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 白ごま	にんにく	コチジャン, ケチャップ, しょ うゆ, みりん, 水	28.3 g	
	トックスープ		とりもも肉小間	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	14.6 g	
							1.6 g	
29火	栗ご飯		○		精白米, 日本ぐり (生)		日本酒, 並塩	570 kcal
	生揚げと豚肉のみそ炒め			生揚げ, ぶたもも肉小間, 八丁味噌	米油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン, みり ん, 日本酒, 並塩	25.3 g
	ゆずポン酢和え				粗糖	キャベツ, にんじん, きゅうり ゆず果汁	しょうゆ, 酢	19.3 g
								2.0 g
30水	米粉コッペパン		○		◎米粉コッペパン			522 kcal
	白身魚の香草パン粉焼き			さわら	卵抜きマヨネーズ, パン粉		並塩, こしょう, 白ワイン, パセ リ (乾), バジル (粉)	31.0 g
	わかめとコーンのスープ			カットわかめ, ベーコン		たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, ホー ルコーン	しょうゆ, チキンとボークスー プ, 並塩, こしょう, 水	22.8 g
								2.9 g
31木	カレーうどん		○	ぶたもも肉小間, 油揚げ	ゆで麺, かたくり粉, 粗糖	にんじん, ほうれんそう, 長ねぎ	しょうゆ, カレー粉, 日 本酒, さば・かつお削 り節, 水	630 kcal
	コーンポテト			ベーコン	じゃがいも, 米油	ホールコーン, たまねぎ	しょうゆ, 並塩, こ しょう	28.8 g
	くだもの (花みかん)					みかん		18.5 g
								2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

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	
ウインナー									豚肉
冷凍春巻き				○					鶏肉・豚肉・大豆・ごま油
冷凍肉だんご									鶏肉・豚肉・大豆
冷凍ハンバーグ									鶏肉・豚肉・大豆
ベーコン									豚肉
焼き竹輪									大豆

※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。



葉山の海で獲れた「しいら」が学校給食に！



去年は、葉山沖の海で獲れた「たこ」を使いましたが、今年度は28日に「しいら」を使った「ヤンニョムフィッシュ」を予定しています。これは昨年度、一色小学校の5年生が「総合的な学習の時間」で、葉山の未利用魚を使った素晴らしい学びからヒントを得て、葉山町漁協にご協力をいただき実現に至りました。しいらは地元の漁師さん(長久保さん)から購入できる予定です。当日は甘辛いヤンニョムチキンの味付けで調理いたします。

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。

* 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。