

令和6年 10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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
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	830 kcal
	大学芋			さつまいも, 米油, 粗糖, 黒ごま		しょうゆ, 酢, 水	32.5 g
							22.4 g
							3.1 g
2 水	黒パン	○		◎黒パン			707 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	26.6 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	24.8 g
	果物（巨峰）				ぶどう		3.4 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	759 kcal
	ゆでキャベツ				キャベツ	並塩	33.2 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	17.8 g
							2.8 g
4 金	ご飯	○		精白米, 精麦			699 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	32.3 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	20.4 g
	すまし汁			白玉麩	こまつな, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん	さば・かつお削り節, 日本酒, しょうゆ, 並	2.9 g
7 月	ご飯	○		精白米, 精麦			777 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	34.6 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	21.9 g
							2.8 g
8 火	サンマーマン	○	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	796 kcal
	春巻き		冷凍春巻き	揚げ油			33.0 g
	くだもの（花みかん）				みかん		23.9 g
							2.9 g
9 水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			695 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	30.2 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	21.0 g
							2.2 g
10 木	ご飯	○	千葉県郷土料理		精白米, 精麦		731 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	日本酒, みりん	32.8 g
	けんちん汁		生揚げ	ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ, ごぼう, こまつな, こんにゃく	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	19.2 g
							2.0 g
15 火	ご飯	○		精白米, 精麦			785 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	36.6 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	21.7 g
	果物（りんご）				りんご		2.6 g
16 水	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			733 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	38.1 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	31.0 g
							3.7 g
17 木	ご飯	○		精白米, 精麦			891 kcal
	鶏肉の唐揚げ		とりもも肉切り身	かたくり粉, 揚げ油	しょうが	しょうゆ, 並塩	35.2 g
	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	29.8 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	3.6 g
18 金	揚げパン	○		◎コッペパン, 米油, 粗糖		シナモン	651 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	31.5 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	25.3 g
							2.4 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	1人あたりたんぱく質・脂質・食塩相当量
21月	ご飯	○		精白米, 精麦			854 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	34.7 g
	豚汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも, さつまいも, 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	22.4 g
							2.4 g
22火	ご飯	○		精白米, 精麦			756 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, チキンとポークスープ, トウバンジャン, 並塩, 水	35.3 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	23.3 g
							3.1 g
23水	ホットドッグ (セルフ)	○	ウインナー	◎コッペパン		ケチャップ	701 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), チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	27.4 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	28.3 g
							4.1 g
24木	ご飯	○		精白米, 精麦			791 kcal
	さばのカレー醤油焼き		さば	粗糖, かたくり粉	しょうが	並塩, カレー粉, しょうゆ, 日本酒, みりん	40.1 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	24.7 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	2.2 g
25金	ロールパン	○		◎ロールパン			819 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	36.4 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	33.7 g
							4.0 g
28月	ご飯	○	未利用魚使用でフードロスにも関心を！				759 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,	33.9 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	16.6 g
							1.9 g
29火	ご飯	○		精白米, 精麦			747 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	30.8 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	22.7 g
							2.1 g
30水	米粉コッペパン	○		◎米粉コッペパン			701 kcal
	りんごジャム			りんご(ジャム)			39.6 g
	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)	28.0 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, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	4.0 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	765 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	35.0 g
	くだもの (花みかん)				みかん		21.6 g
							3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

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。

10月食物アレルギーのお知らせ				
日にち	献立名	卵	乳	えび
10/7(金)	親子煮	○		
10/25(金)	スパゲッティグラタン		○	○

※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。 ※「卵」＝★
「乳」＝◎
「えび」＝△
と材料名に印が入ります。



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、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。

* 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。