令和　4年　9月　基準献立予定表

月	火	水	木	金

献立表の見方

＊一人分量(g)および栄養量は中学年(3．4年生)の数値です。

＊学校行事などの関係で献立を変えたり、　お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

発行元　葉山町立　　小学校

～石垣もち～

石垣もちは大分県の郷土料理です。小麦などの穀物栽培がさかんであった頃に庶民の日常食として小麦粉を使った料理が農作業の合間のおやつに食べられており、素朴な甘さが疲れを癒し、県一帯に浸透していったそうです。

見た目が石垣のようにごつごつしているからという説や石垣の多い地区発祥であるからという説

９月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
9/14（水）	スープ煮	○		
9/20（火）	ミックスピラフ			○
9/28（水）	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。

ご家庭で確認をお願いします。

5　ドライカレーライス　牛乳　えだまめ　青りんごゼリー

ドライカレーライス

精白米	70
精麦	7
ターメリック	0.1
豚挽肉	40
にんじん	10
たまねぎ	40
なす	20
ズッキーニ	10
ピーマン	5
トマト	20
にんにく	0.3
ホールコーン	10
炒め油	0.7
小麦粉	2
カレー粉	0.5
炒め油	2.5
ウスターソース	2
ナツメグ	0.01
塩	0.9
赤ワイン	2
塩	1

えだまめ

えだまめ(生)	35
塩	0.8

青りんごゼリー　30

エネルギー　648 Kcal　たんぱく質 24.6 g
脂質 20.3 g　塩分相当量　2.3 g

6　ごはん　牛乳　ブルコギポーク　大学がぼちゃ

ブルコギポーク

豚もも小間	65
しょうゆ	7
日本酒	5
三温糖	3
しょうが	0.3
にんにく	0.3
ごま油	0.5
コチジャン	1
たまねぎ	60
にんじん	10
ピーマン	10

大学がぼちゃ

かぼちゃ	70
揚げ油	4
三温糖	6
しょうゆ	0.5
酢	0.3
黒ごま	0.5
水	1.5

エネルギー　711 Kcal　たんぱく質 27.5 g
脂質 20.2 g　塩分相当量　1.4 g

7　チーズパン　牛乳　チキンソテー　くだもの　ミックスビーンズサラダ

チキンソテー

鶏もも切り身	60
塩	0.4
こしょう(黒)	0.03
にんにく	0.2
白ワイン	1
ナツメグ	0.03

ミックスビーンズサラダ

ミックスビーンズ	15
きゅうり	10
ホールコーン	15
にんじん	10
こんにゃく	15
練りごま	3
ごま油	0.8
しょうゆ	2
三温糖	1.2
酢	2

くだもの

冷凍みかん	1個

エネルギー　625 Kcal　たんぱく質 29.2 g
脂質 29.9 g　塩分相当量　2.2 g

8　ごはん　牛乳　麻婆なす　ナムル

麻婆なす

豚もも細切り	50
なす	60
炒め油	1
ねぎ	10
にんじん	5
にら	5
にんにく	0.2
八丁味噌	5
しょうゆ	2.5
三温糖	2.5
みりん	1
ごま油	1.5
七味唐辛子	0.04
かたくり粉	1.5
水	35
塩	0.3

ナムル

切り干し大根	5
ほうれんそう	10
にんじん	4
しょうゆ	3
白ごま	0.5
塩	0.1
ごま油	1

エネルギー　606 Kcal　たんぱく質 24.6 g
脂質 18.0 g　塩分相当量　2.0 g

9　コッペパン　牛乳　チョコレートクリーム　夏野菜シチュー　マスタードあえ

夏野菜シチュー

豚もも小間	40
たまねぎ	40
にんじん	10
なす	15
ズッキーニ	15
かぼちゃ	45
マカロニ	6
炒め油	0.7
小麦粉	2.4
ルウ油	1.6
スープの素	2
トマトケチャップ	8
ホールトマト	4
中濃ソース	2
三温糖	1
ナツメグ	0.01
赤ワイン	1
ベイリーフ	0.01
水	60
塩	0.4
こしょう(黒)	0.03

マスタードあえ

きゅうり	12
もやし	60
しょうゆ	3
粒入りマスター	0.6

エネルギー　624 Kcal　たんぱく質 26.7 g
脂質 20.5 g　塩分相当量　2.7 g

12　ごはん　牛乳　ハンバーグのおろしあんかけ　ゆかりあえ　すまし汁　お月見大福

ハンバーグのおろしあんかけ

冷凍ハンバーグ	60
だいこん	15
しょうゆ	4
みりん	1
三温糖	1.5
かたくり粉	0.5

すまし汁

ねぎ	10
えのきたけ	8
カットわかめ	0.5
さば・かつお削り節	3
しょうゆ	1
水	145

お月見大福　1個

ゆかりあえ

キャベツ	45
にんじん	5
ゆかり	2.7

エネルギー　664 Kcal　たんぱく質 22.2 g
脂質 15.4 g　塩分相当量　3.6 g

13　ごはん　牛乳　鶏ちゃん風　塩豚汁

鶏ちゃん風

鶏もも角	25
鶏むね角	15
キャベツ	40
にら	10
にんじん	8
たまねぎ	25
にんにく	0.2
八丁味噌	2.8
みりん	1.8
日本酒	1
しょうゆ	2
炒め油	0.8
トウバンジャン	0.2
塩	0
かたくり粉	0.5

塩豚汁

豚もも小間	20
じゃがいも	30
にんじん	8
ねぎ	6
だいこん	20
こんにゃく	10
ごぼう	10
炒め油	0.5
塩こうじ	10
さば・かつお削り節	3
水	110

エネルギー　633 Kcal　たんぱく質 25.4 g
脂質 18.8 g　塩分相当量　2.2 g

14　黒パン　牛乳　スープ煮　はるさめサラダ　石垣もち

スープ煮

鶏もも小間	15
ウインナー	20
じゃがいも	50
たまねぎ	45
にんじん	10
セロリー	5
にんにく	0.2
冷凍グリンピース	3
赤ワイン	2
ナツメグ	0.03
ベイリーフ	0.02
スープの素	1.5
炒め油	0.5
水	35
塩	0.5
こしょう(黒)	0.01
うずらの卵缶	20

はるさめサラダ

はるさめ	5
キャベツ	20
ほうれんそう	10
にんじん	5
ホールコーン	10
米油	1.5
しょうゆ	3.5
酢	2
三温糖	1
塩	0.1

石垣もち

小麦粉	18
三温糖	2
水	7
塩	0.6
さつまいも	12

エネルギー　716 Kcal　たんぱく質 26.6 g
脂質 24.8 g　塩分相当量　3.4 g

15　ごはん　牛乳　さんまの蒲焼き風　けんちん汁

さんまの蒲焼き風

さんま開	35
でんぷん	4
揚げ油	5
しょうゆ	3
三温糖	3
みりん	2
しょうが	0.3

けんちん汁

だいこん	15
じゃがいも	25
ねぎ	10
油揚げ	5
こんにゃく	8
にんじん	10
ごぼう	7
ごま油	1
しょうゆ	4
さば・かつお削り節	3
水	120

エネルギー　663 Kcal　たんぱく質 20.2 g
脂質 24.8 g　塩分相当量　1.4 g

16　ロールパン　牛乳　ポークビーンズ　キャベツのごまドレッシングあえ

ポークビーンズ

大豆	20
豚もも小間	25
にんじん	10
たまねぎ	30
じゃがいも	50
炒め油	0.5
トマトピューレー	11
パプリカ	0.1
トマトケチャップ	5
スープの素	2
ベイリーフ	0.02
水	40
塩	0.4
こしょう(黒)	0.02

キャベツのごまドレッシングあえ

キャベツ	40
チンゲンサイ	20
三温糖	1.5
しょうゆ	4
酢	1.5
ごま油	1
白ごま	0.5

エネルギー　630 Kcal　たんぱく質 28.9 g
脂質 24.5 g　塩分相当量　2.6 g

19　敬老の日

20　ミックスピラフ　牛乳　ABCスープ　とうがんのフルーツポンチ

ミックスピラフ

精白米	60
精麦	6
たまねぎ	10
にんじん	5
むきえび	7
鶏もも小間	10
マッシュルーム缶	5
冷凍グリンピース	3
白ワイン	0.5
塩	0.7
こしょう(黒)	0.01

ABCスープ

じゃがいも	30
たまねぎ	20
にんじん	5
ベーコン短冊	5
ホールコーン	10
マカロニ	10
パセリ	0.5
スープの素	2
水	120
塩	0.8
こしょう(黒)	0.02

とうがんのフルーツポンチ

白ワイン	2
グラニュー糖	5
水	5
レモン(果汁)	1
とうがん	30
みかん缶	15
パイン缶	15
黄桃缶	15
りんご缶	10

エネルギー　591 Kcal　たんぱく質 18.1 g
脂質 12.3 g　塩分相当量　2.1 g

21　サンドパン　牛乳　白身魚のオーロラソースがけ　ゆでキャベツ　ワンタンスープ

白身魚のオーロラソースがけ

ほき切り身	60
塩	0.2
こしょう(黒)	0.01
白ワイン	1.5
トマトケチャップ	4
卵抜きマヨネーズ	5

ゆでキャベツ

キャベツ	30
塩	0.1

ワンタンスープ

干しワンタン	10
豚もも小間	20
たまねぎ	20
にんじん	5
にら	5
もやし	10
スープの素	1.5
しょうゆ	5
こしょう(黒)	0.01
水	120

エネルギー　560 Kcal　たんぱく質 31.0 g
脂質 20.9 g　塩分相当量　3.0 g

22　ごはん　牛乳　塩肉じゃが　しょうがあえ

塩肉じゃが

豚もも小間	40
じゃがいも	90
たまねぎ	30
にんじん	10
しょうが	0.5
しらたき	15
冷凍グリンピース	3
みりん	2
三温糖	2
塩こうじ	8
炒め油	0.6

しょうがあえ

キャベツ	50
きゅうり	10
にんじん	5
しょうが	0.8
しょうゆ	3

エネルギー　621 Kcal　たんぱく質 22.9 g
脂質 13.4 g　塩分相当量　1.7 g

23　秋分の日

26　豚肉と大豆のビビンバ　牛乳　葉山わかめスープ

豚肉と大豆のビビンバ

精白米	70
精麦	7
豚もも細切り	40
茹で大豆	20
にんにく	0.5
日本酒	1
三温糖	2.5
しょうゆ	5
ごま油	0.5
コチジャン	1
かたくり粉	1
塩	0.1
もやし	45
にんじん	5
こまつな	10
しょうゆ	3
ごま油	1
白ごま	0.5

葉山わかめスープ

葉山産わかめ	0.5
ねぎ	15
にんじん	8
えのきたけ	8
ベーコン短冊	5
しょうゆ	2
スープの素	2
水	120
塩	0.4
こしょう(黒)	0.02

エネルギー　599 Kcal　たんぱく質 26.3 g
脂質 17.9 g　塩分相当量　2.6 g

27　鶏ごぼうおこわ　飲むヨーグルト　さばの塩焼き　呉汁

鶏ごぼうおこわ

精白米	20
もち米	45
鶏もも小間	20
ごぼう	10
にんじん	10
たけのこ水煮	5
しょうゆ	4
みりん	2
炒め油	0.5
塩	0.2

のむヨーグルト

のむヨーグルトいち	110

さばの塩焼き

さば切り身	60
塩	0.5

呉汁

だいこん	15
じゃがいも	25
ねぎ	10
こまつな	12
大豆	12
味噌(赤)	4
味噌(白)	4
さば・かつお削り節	3
水	120
にんじん	8

エネルギー　675 Kcal　たんぱく質 27.3 g
脂質 24.5 g　塩分相当量　2.5 g

28　ソフトフランスパン　牛乳　スパゲッティグラタン　コールスロー

スパゲッティグラタン

スパゲッティ	15
鶏もも小間	30
むきえび	10
たまねぎ	30
にんじん	10
にんにく	0.2
マッシュルーム	5
冷凍グリンピース	3
脱脂粉乳	7
小麦粉	3
バター	3
シュレットチー	7
パルメザンチース	2
スープの素	2
ベイリーフ	0.02
水	45
炒め油	1
塩	0.7
こしょう(白)	0.02

コールスロー

キャベツ	45
きゅうり	10
ホールコーン	10
酢	2
三温糖	1
マスタード	0.1
サラダ油	0.4
塩	0.3

エネルギー　634 Kcal　たんぱく質 29.9 g
脂質 24.6 g　塩分相当量　2.9 g

29　ごはん　牛乳　豚肉と切干だいこんのカレー炒め　磯あえ　マカロニあべかわ

豚肉と切干だいこんのカレー炒め

豚もも小間	50
ねぎ	12
切り干し大根	6
白ごま	1.5
炒め油	0.5
カレー粉	0.2
しょうゆ	4
三温糖	1.8
みりん	1
にんじん	10

磯あえ

もやし	20
こまつな	10
キャベツ	15
しょうゆ	2.6
刻みのり	0.8

マカロニあべかわ

マカロニ	12
きな粉	5
三温糖	3.5
塩	0.2

エネルギー　645 Kcal　たんぱく質 27.5 g
脂質 16.4 g　塩分相当量　1.5 g

30　パンズパン　牛乳　サクサクチキン　ビーフンスープ　くだもの

サクサクチキン

鶏ムネ切り身	60
塩	0.1
こしょう(黒)	0.02
にんにく	0.2
しょうゆ	1
小麦粉	5
コーンフレーク	8
揚げ油	3
パン粉	1.5

ビーフンスープ

ビーフン	5
ベーコン短冊	5
にんじん	8
こまつな	15
たけのこ水煮	10
スープの素	2
水	120
塩	0.5
しょうゆ	3
こしょう(黒)	0.02

くだもの

巨峰	2個

エネルギー　633 Kcal　たんぱく質 29.1 g
脂質 23.8 g　塩分相当量　2.9 g