

令和8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 金 | ツナそばろごはん | ○ | まぐろフレーク水煮, まぐろフレーク油漬け, 凍り豆腐 | 精白米, 精麦, 粗糖 | にんじん, しょうが | しょうゆ, 日本酒, みりん | 647 kcal |
| | 味噌汁 | | あわせ味噌, 米みそ | じゃがいも | たまねぎ, キャベツ | さば・かつお削り 節, 水 | 34.5 g |
| | 塩きゅうり | | | | きゅうり, しょうが | 塩こうじ | 20.5 g |
| | | | | | | | 2.5 g |
| 7 木 | 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(水煮) | パセリ(乾), 並塩, こしょう | 562 kcal |
| | 鶏肉のレモンじょうゆ焼き | | とりもも肉切り身 | | レモン果汁 | しょうゆ | 24.4 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 | 22.8 g |
| | | | | | | | 2.6 g |
| 8 金 | ぶどうパン | ○ | | ◎ぶどうパン | | | 586 kcal |
| | さけのマヨネーズ焼き | | さけ | 卵抜きマヨネーズ | にんじん | 並塩, こしょう | 32.7 g |
| | 白玉スープ | | とりもも肉小間 | 冷凍白玉もち | 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, しょうゆ, 水 | 16.4 g |
| | マスタード和え | | | | もやし, きゅうり | しょうゆ, 粒マスタード | 2.5 g |
| 11 月 | 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 | 648 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, こんにゃく | しょうゆ, 酢 | 25.6 g |
| | | | | | | | 21.1 g |
| | | | | | | | 1.7 g |
| 12 火 | 塩ラーメン | ○ | ぶたもも肉小間 | ホットラーメン | もやし, にんじん, にら, 長ねぎ, しょうが, にんにく | しょうゆ, チキンと ポークスープ, 並塩, こしょう, さば・か つお削り節, 水 | 621 kcal |
| | 揚げぎょうざ | | 冷凍ぎょうざ | 揚げ油 | | | 28.5 g |
| | 果物(美生柑) | | | | みしょうかん | | 19.7 g |
| | | | | | | | 1.5 g |
| 13 水 | 黒パン | ○ | | ◎黒パン | | | 595 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 | 27.4 g |
| | のりサラダ | | 刻みのり | ごま油, 白ごま | キャベツ, ほうれんそう | しょうゆ | 19.5 g |
| | | | | | | | 2.6 g |
| 14 木 | 発芽玄米ご飯 | ○ | | 精白米, 発芽玄米 | | | 609 kcal |
| | プルコギポーク | | ぶたもも肉小間, ぶたばら肉 | 粗糖, ごま油 | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 青ピーマン | しょうゆ, 日本酒, コ チジャン | 25.9 g |
| | 葉山わかめのナムル | | 葉山わかめ | ごま油, 白ごま | もやし, こまつな | しょうゆ | 22.0 g |
| | | | | | | | 2.0 g |
| 15 金 | チーズパン | ○ | | ◎チーズパン | | | 631 kcal |
| | フライドチキン | | とりむね肉切り身 | 小麦粉, 揚げ油 | にんにく | 並塩, こしょう, 白ワイ ン, ナツメグ, からし粉 | 35.8 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, 塩, こ しょう, 水 | 25.3 g |
| | 果物(カラマンダリン) | | | | カラマンダリン | | 3.0 g |
| 18 月 | ソフト麺トマトソース | ○ | まぐろフレーク油漬け, まぐろフレーク水煮 | ソフトめん, オリーブ油, 粗糖 | たまねぎ, にんじん, セロリ, ぶなしめじ, エリンギ, にんにく, ホールトマト | トマトペースト, ケ チャップ, 中濃ソース, チキンスープ, 赤ワイ ン, 並塩, こしょう, 水 | 580 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 | 24.3 g |
| | | | | | | | 14.8 g |
| | | | | | | | 2.7 g |
| 19 火 | ごはん | ○ | 沖縄県郷土料理 | | | | 625 kcal |
| | マーミナーチャンプルー | | 木綿豆腐, ベーコン, かつお節 | 米油 | にら, チンゲンサイ, にんじん, もやし | しょうゆ, みりん, 並塩, 水 | 23.1 g |
| | 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, こんにゃく | しょうゆ, 酢, 並塩 | 21.0 g |
| | 豆乳プリン | | | 豆乳プリン | | | 2.0 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 |
|---------|----------------------------|----|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------|
| 20 水 | 抹茶風揚げパン | | | ◎コッペパン, 揚げ油, グラニュー糖 | | 抹茶, 並塩 | 591 kcal |
| | チキンカレーシチュー | ○ | とりもも肉小間 | じゃがいも, 米油, 小麦粉 | たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく | ターメリック, カレー粉, クミン, トマトピューレー, ケチャップ, 中濃ソース, チャツネ, ベイリーフ, チキンスープ, 赤ワイン, 並塩, 水 | 22.9 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 | 26.0 g 2.9 g |
| 21 木 | 葉山わかめうどん | ○ | 葉山わかめ, なんと, 油揚げ | ゆで麺 | 長ねぎ, にんじん | しょうゆ, みりん, さば・かつお削り節, 並塩, 水 | 568 kcal |
| | 春のかき揚げ | ○ | 焼き竹輪 | 米粉, 揚げ油 | グリーンピースむき身, たまねぎ, にんじん, ホールコーン | 並塩, 水 | 21.9 g |
| | 果物 (カラマンダリン) | | | | カラマンダリン | | 15.3 g 2.5 g |
| 22 金 | ロールパン | | | ◎ロールパン | | | 562 kcal |
| | 鶏肉と野菜のトマト煮 | ○ | 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 | 25.2 g |
| | スパゲッティサラダ | | まぐるフレーク水煮 | 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 | 22.6 g 2.0 g |
| 25 月 | 豚丼 | | ぶたもも肉小間 | 精白米, 精麦, 粗糖, かたくり粉 | たまねぎ, しらたき, えのきたけ, グリンピース | 日本酒, しょうゆ, みりん, 並塩, 水 | 556 kcal |
| | ジョアストロベリー | | ◎ジョアストロベリー | | | | 26.8 g |
| | 野菜たっぷりかきたま汁 | | ★卵 | じゃがいも, かたくり粉 | ほうれんそう, たまねぎ, にんじん | しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水 | 8.5 g 2.5 g |
| 26 火 | ごはん | | | 精白米, 精麦 | | | 590 kcal |
| | さわらの塩こうじ焼き | ○ | さわら | | | 塩こうじ | 31.7 g |
| | 鶏汁 手作りふりかけ (ゆかり) | | とりもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ さば・かつお削り節 | じゃがいも, 米油 粗糖, 白ごま | だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな ゆかり | さば・かつお削り節, みりん, 水 しょうゆ | 17.1 g 2.2 g |
| 27 水 | コッペパン | | | ◎コッペパン | | | 609 kcal |
| | いちごジャム | | | いちごジャム | | | 28.8 g |
| | カレービーンズ キャベツのごまドレッシング和え | ○ | 大豆, ぶたもも肉小間 | じゃがいも, 米油, 米粉 粗糖, ごま油, 白ごま | たまねぎ, にんじん キャベツ, チンゲンサイ, ホールコーン | 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, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水 しょうゆ, 酢 | 20.1 g 2.9 g |
| 28 木 | ごはん | | | 精白米, 精麦 | | | 630 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, いら, 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, トウバンジャン, 水 | 27.4 g |
| | ワンタンスープ 果物 (美生柑) | | ぶたもも肉小間, なんと | 干しワントン | たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし みしょうかん | チキンとポークスープ, しょうゆ, こしょう, 水 | 15.8 g 2.3 g |
| 29 金 | バンズパン | | | ◎バンズパン | | | 607 kcal |
| | あじフライタルタル&ソース ゆでキャベツ | ○ | あじ | パン粉, 卵なしタルタルソース, 小麦粉, 揚げ油 | | 並塩, こしょう, 中濃ソース 並塩 | 30.2 g 25.5 g |
| | ABCスープ | | ベーコン | じゃがいも, 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 | 3.0 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

5月食物アレルギー対応献立 (除去食対応含む) のお知らせ

| 日にち | 献立名 | 卵 | 乳 | えび |
|----------|-------------|---|---|----|
| 5/13 (水) | ミートソースグラタン | | ○ | |
| 5/25 (月) | 野菜たっぷりかきたま汁 | ○ | | |

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります

※ 卵・乳・えびのアレルギー等でこれらの食材を食べられない児童は、これらのアレルゲンを除去した除去食を提供しています。

※ すべてのパンには乳及び小麦、めんには小麦を使用しています。
※ 魚介類及び藻類(わかめ、ひじきなど)、小魚類(ちりめんじゃこ、しらすなど)はえび・かきが混ざる漁法で漁獲されています。
※ 飲むヨーグルト・ジュース等は牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

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。
- * 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。
- * アレルギー情報を知りたい方は、葉山町のHPまたは二次元コードから「葉山町学校給食 加工食品アレルギー表示一覧表」をご確認ください。



郷土料理マーミナーチャンプルー

沖縄県の郷土料理で、もやしなどの野菜と豚肉と一緒に炒めた料理です。“マーミナー”は、沖縄のことばで「もやし」、 “チャンプルー”は島豆腐と季節の野菜の炒めもののことです。給食では島豆腐ではなく、ご家庭でも手に入りやすい木綿豆腐を使いました。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。



葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線:7222)