

# 令和8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 金	ツナそぼろごはん	○	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	759 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	31.3 g
	塩きゅうり				きゅうり, しょうが	塩こうじ	16.8 g
							2.9 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	814 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	32.4 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	28.0 g
							3.5 g
8 金	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			752 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	41.3 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	19.4 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	3.4 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	850 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	30.8 g
							25.2 g
							2.1 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, たら, 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	786 kcal
	揚げぎょうざ		冷凍ぎょうざロール	揚げ油			34.6 g
	果物(美生柑)				みしょうかん		26.6 g
							2.4 g
13 水	黒パン	○		◎黒パン			782 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	35.8 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	27.1 g
	プロセスチーズ		◎プロセスチーズ				3.9 g
14 木	ごはん	○		精白米, 精麦			776 kcal
	韓国のり		韓国のり				31.4 g
	ブルコギポーク		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	25.5 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	2.8 g
15 金	チーズパン	○		◎チーズパン			800 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	45.5 g
	肉団子入りビーフスープ		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	31.4 g
	果物(カラマンダリン)				カラマンダリン		4.0 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	771 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	31.3 g
							17.3 g
							3.2 g
19 火	ごはん	○		精白米, 精麦			796 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	たら, チンゲンサイ, にんじん, もやし	しょうゆ, みりん, 並 塩, 水	28.9 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	24.9 g
	ヨーグルト風クレープ			ヨーグルト風クレープ			2.8 g
20 水	コッペパン	○		◎コッペパン			729 kcal
	黒ごまジャム			黒ごまジャム			29.5 g
	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	26.7 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	3.8 g

沖縄県郷土料理

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 木	葉山わかめうどん	○	葉山わかめ, なた, 油揚げ, 焼き竹輪	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	745 kcal
	枝豆とコーンのフリッター			揚げ油	冷凍枝豆とコーンのフリッター		26.1 g
	豆乳プリン			豆乳プリン			23.0 g
							3.0 g
22 金	ロールパン	○		◎ロールパン			767 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	ペイリーフ, チキンスープ, 並 塩, こしょう, 水	32.7 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	33.2 g
	クリームチーズ		◎クリームチーズ				2.7 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 グリーンピース	日本酒, しょうゆ, み りん, 並塩, 水	837 kcal
	ココアのみヨーグルト		◎ココアのみヨーグルト				35.8 g
	野菜たっぷりかきたま汁		★卵	じゃがいも, かたくり粉	こまつな, たまねぎ, にんじん	しょうゆ, さば・か つお削り節, 並塩, 水	14.1 g
							3.4 g
26 火	ごはん	○		精白米, 精麦			756 kcal
	さわらの塩こうじ焼き		さわら			塩こうじ	38.9 g
	鶏汁		とりもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも, 米油	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	さば・かつお削り 節, みりん, 水	19.8 g
	手作りふりかけ (ゆかり)		さば・かつお削り節	粗糖, 白ごま	ゆかり	しょうゆ	2.8 g
27 水	コッペパン	○		◎コッペパン			758 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			37.0 g
	カレービーンズ		大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油, 米粉	たまねぎ, にんじん	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, ペイ リーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	24.3 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	3.7 g
28 木	ごはん	○		精白米, 精麦			798 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, トウバンジャン, 水	33.0 g
	ワンタンスープ		ぶたもも肉小間, なた	干しワンタン	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, こしょう, 水	18.2 g
	果物 (美生柑)				みしょうかん		3.2 g
29 金	バンズパン	○		◎バンズパン			768 kcal
	あじフライタルタル&ソー ス		冷凍あじフライ	揚げ油, 卵なしタルタルソース		中濃ソース	32.3 g
	ゆでキャベツ				キャベツ	並塩	29.9 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	3.9 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・えびのアレルギー等でこれらの食材を食べられない生徒は、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。

※「卵」= ★  
 「乳」= ◎  
 「えび」= △  
 と材料名に印が入ります。

#### 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 マーミナーチャンブルー

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」、 “チャンブルー”は島豆腐と季節の野菜の炒めものことです。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。

### 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

