

令和7年 7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 火	ごはん	○		精白米, 精麦			737 kcal
	肉じゃが		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 粗糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しょうが, しらたき, グリンピース	みりん, しょうゆ, 水	30.1 g
	のり酢あえ		刻みのり	粗糖	もやし, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ	15.5 g
							2.6 g
2 水	ごはん	○		精白米, 精麦			816 kcal
	のり納豆ふりかけ		のり納豆ふりかけ				32.7 g
	さばの塩焼き		さば			並塩	31.0 g
	葉山わかめのみそ汁		葉山わかめ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, こまつな	さば・かつお削り節, 水	2.2 g
3 木	ナン	○		ナン			701 kcal
	カレーソース		ぶたひき肉	じゃがいも, 米粉, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, しょうが, えだまめ	赤ワイン, トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, ターメリック, ウスターソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	38.2 g
	ごまマヨサラダ		ゆで大豆	卵抜きマヨネーズ, 粗糖, 白ごま	ホールコーン, にんじん, きゅうり	からし粉, 酢, 並塩	22.8 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		3.3 g
4 金	黒パン	○		◎黒パン			747 kcal
	スープ煮		とりもも肉角, ウインナー, ★うずら卵	じゃがいも, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, グリンピース	赤ワイン, ナツメグ, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	31.9 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	28.6 g
							2.8 g
7 月	葉山ひじきごはん	○	葉山ほしひじき, 油揚げ	精白米, 精麦, 粗糖, 米油	にんじん	しょうゆ, 日本酒	798 kcal
	さけの幽庵焼き		さけ	粗糖	ゆず果汁	日本酒, しょうゆ, みりん	43.8 g
	ばち汁		油揚げ, とりもも肉小間	そうめん(乾)	にんじん, オクラ, たまねぎ	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	20.8 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		4.0 g
8 火	ごはん	○		精白米, 精麦			786 kcal
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		ぶたひき肉	じゃがいも, 揚げ油, 粗糖, かたくり粉		しょうゆ, 日本酒	28.9 g
	卵と野菜のスープ		★卵		ホールコーン, ほうれんそう, にんじん, キャベツ	チキンスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	21.1 g
							2.7 g
9 水	ロールパン	○		◎ロールパン			710 kcal
	チリコンカン		ぶたひき肉, 大豆	マカロニ, 米油, 米粉	たまねぎ, にんじん, にんにく, パセリ(乾)	ケチャップ, トマトピューレー, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, チリパウダー, 並塩, こしょう, 水	30.8 g
	キャベツのごまドレッシングあえ			粗糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢	28.1 g
							3.6 g
10 木	から揚げご飯	○	とりもも肉小間	精白米, 精麦, かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	しょうが, えだまめ	しょうゆ, みりん	762 kcal
	呉汁		ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	とうがん, ごぼう, たまねぎ, にんじん	さば・かつお削り節, 水	27.9 g
	チョコプリン			チョコプリン			23.1 g
							2.3 g
11 金	チーズパン	○		◎チーズパン			722 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		とりもも肉切り身	マーマレード	にんにく	しょうゆ, 日本酒, 粒マスタード	38.9 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	32.6 g
							3.8 g
14 月	ごはん	○		精白米, 精麦			931 kcal
	手作りふりかけ(ゆかり)		さば・かつお削り節	粗糖, 白ごま		しょうゆ, ゆかり	40.9 g
	チキン南蛮		とりむね肉切り身	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 卵なしタルタルソース		並塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 酢	31.7 g
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく	さば・かつお削り節, 水	3.5 g
15 火	ごはん	○		精白米, 精麦			718 kcal
	麻婆なす		ぶたもも肉細切り, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	なす, 長ねぎ, にんじん, にら, にんにく	しょうゆ, みりん, とうがらし(粉), 並塩, 水	31.2 g
	葉山わかめのナムル		葉山わかめ	ごま油, 白ごま	もやし, にんじん	しょうゆ	19.1 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	エネルギー たんぱく質
16 水	ドライカレーライス	○	ぶたひき肉	精白米, 精麦, 米油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, なす, ズッキーニ, トマト, 青ピーマン, にんにく, ホールコーン	ターメリック, カレー粉, ウスターソース, ナツメグ, 並塩, 赤ワイン, チキンとボークスープ, 水	851 kcal
	えだまめ				えだまめ	並塩	32.0 g
	ヨーグルト風クレープ			ヨーグルト風クレープ			27.9 g
							2.5 g
17 木	ガーリックライス	○	とりもも肉小間	精白米, 精麦	にんにく, むきえだまめ, たまねぎ, マッシュルーム(水煮)	並塩, こしょう	776 kcal
	おろしハンバーグ		冷凍ハンバーグ	粗糖, かたくり粉	だいこん	しょうゆ, みりん	28.1 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	20.8 g
							3.3 g
18 金	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米, 精麦			782 kcal
	ジョア (ブレーン)		◎ジョアブレーン				30.9 g
	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	20.8 g
	ワンタンスープ		ぶたもも肉小間	干しワンタン	たまねぎ, にんじん, にら, もやし	チキンとボークスープ, しょうゆ, こしょう, 水	4.4 g

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。
校内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。

7月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
7/4(金)	スープ煮	○		
7/8(火)	卵と野菜のスープ	○		

※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。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
ウインナー									豚肉
冷凍肉団子									鶏肉・豚肉・大豆
クレープ									大豆
冷凍ハンバーグ									鶏肉・豚肉・大豆
チョコブリン									

※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。

給食の残量、どう考える？



昨年度の葉山中学校「保健・給食委員会」の生徒たちが委員会活動をどのように進めていくか？と考えた時に、「好きな給食をがもっと出るといいな・・・。」「でも、給食の一日の残量がどのくらいあるか知ってる？」「好きな給食を食いたいけど、残量も多いみたい・・・。どうしたらいいかな？」など、先生を交えて話し合ったそうです。まず、ある日の給食残量を見てびっくり！そして「好きな献立を出してほしいなら、まずは日々の給食の残量を減らそう」との考えにたどり着きました。

「ごはんはこんな風によそったらいいよ」「苦手な献立も栄養があるし、今の成長に必要な1食だから食べよう！」「お昼の放送を活用して栄養士からのメッセージを伝えよう」など様々な取り組みをしました。生徒たちの活動の結果、残量が少なくなり、フードロスの観点や葉山町が掲げる「エシカル給食」も身をもって体験中の今、最初に出た意見の「好きな給食が出たらいいな」「アンケートを取って食いたい献立を給食室に知らせよう！」を実現する運びとなりました。夏休み前の給食最終日に葉山中学校が考えた献立日としました。

生徒のリクエスト⇒ABCスープや、唐揚げごはん、ナン、カレーソース、はるさめサラダ、クレープ、ケーキ、わかめごはん、ワンタンスープ、チキン南蛮、お赤飯などです。
(太字は今月登場します)