

令和4年 5月 基準献立予定表

月 火 水 木 金

2 たけのこごはん 牛乳
さわらの竜田揚げ
うめおかかあえ 柏餅

たけのこごはん	うめおかかあえ	
精白米 60	にんじん 6	
精麦 6	キャベツ 50	
たけのこ(ゆで) 20	こまつな 10	
にんじん 12	ねり梅 2	
油揚げ 8	かつお節 0.8	
日本酒 2	しょうゆ 1	
しょうゆ 3		
三温糖 0.7	柏餅 1個	
	かしわもち	

さわらの竜田揚げ
さわら切り身 60
しょうが 1
しょうゆ 4.5
日本酒 2
かたくり粉 6
揚げ油 5

エネルギー 688 Kcal たんぱく質 28.6 g
脂質 22.0 g 塩分相当量 2.0 g

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 葉山町立長柄小学校

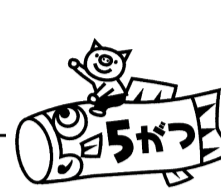
5月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
5/6(金)	かまたまうどん	○		
5/12(木)	野菜と卵のスープ	○		
5/25(水)	ミートソースグラタン		○	

※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。



6 かきたまうどん 牛乳
ゆかりあえ くだもの

かきたまうどん	ゆかりあえ	
ゆで麺 75	キャベツ 20	
鶏卵 25	にんじん 5	
豚もも小間 25	もやし 40	
たまねぎ 20	ゆかり 1.5	
にんじん 10		
ほうれんそう 12	くだもの	
しょうゆ 4	みしょうかん 1/4個	
さば・かつお削り節 1.5		
かたくり粉 2		
水 120		
塩 0.2		
みりん 2		

エネルギー 564 Kcal たんぱく質 24.4 g
脂質 14.6 g 塩分相当量 2.0 g

9 ガーリックライス 牛乳
デミグラスソースハンバーグ
マスタードあえ

ガーリックライス	デミグラスソースハンバーグ	
精白米 70	冷凍ハンバーグ 70	
精麦 7	デミグラスソース 5	
にんにく 2	しめじ 5	
パセリ(乾燥) 0.1	たまねぎ 8	
ペーコン短冊 10	赤ワイン 2	
たまねぎ 12	トマトケチャップ 4	
マッシュルーム 5	炒め油 0.2	
塩 0.7		
こしょう(黒) 0.02	マスタードあえ	
	もやし 45	
	こまつな 10	
	にんじん 5	
	しょうゆ 3	
	粒入りマスタード 0.55	

エネルギー 614 Kcal たんぱく質 23.8 g
脂質 21.0 g 塩分相当量 2.4 g

10 ひじきごはん 牛乳
鶏肉の照り焼き
葉山わかめみそ汁

ひじきごはん	葉山わかめみそ汁	
精白米 60	じゃがいも 35	
精麦 6	たまねぎ 25	
ひじき 2	葉山産わかめ 0.6	
油揚げ 6	さば・かつお削り節 2	
にんじん 8	味噌(赤) 5	
しょうゆ 4	味噌(白) 4	
日本酒 2	水 130	
三温糖 2		
炒め油 0.5		
塩 0.2		

鶏肉の照り焼き
鶏もも切り身 60
しょうゆ 4
みりん 2

エネルギー 601 Kcal たんぱく質 24.7 g
脂質 22.9 g 塩分相当量 2.9 g

11 焼きそば(セルフ)
牛乳 トックスープ
豆乳プリン

焼きそば(セルフ)	トックスープ	
コッペパン 50	鶏もも小間 10	
中華むしめん 20	にんじん 10	
豚もも小間 15	たまねぎ 15	
キャベツ 30	にら 10	
もやし 12	だいこん 20	
焼きそばソース 3	しょうが 0.2	
炒め油 2	スープの素 2	
塩 0.2	かたくり粉 1	
こしょう(黒) 0.01	水 120	
	塩 0.9	
	こしょう(黒) 0.02	

豆乳プリン 1個

エネルギー 660 Kcal たんぱく質 34.3 g
脂質 22.3 g 塩分相当量 3.5 g

12 発芽玄米ごはん 牛乳
豚肉のしょうが炒め
野菜と卵のスープ

発芽玄米ごはん	野菜と卵のスープ	
精白米 52	鶏卵 25	
発芽米 25	ホールコーン 10	
	ほうれんそう 10	
	にんじん 8	
	キャベツ 20	
	スープの素 2	
	水 120	
	塩 0.8	
	こしょう(黒) 0.02	
	しょうゆ 1	

豚肉のしょうが炒め
豚もも小間 60
たまねぎ 50
しょうが 2
炒め油 0.6
しょうゆ 4
みりん 1
三温糖 2
かたくり粉 1

エネルギー 624 Kcal たんぱく質 29.1 g
脂質 18.8 g 塩分相当量 2.2 g

13 チーズパン 牛乳
豆乳入りコーンシチュー
海藻サラダ

チーズパン	豆乳入りコーンシチュー	海藻サラダ
鶏もも角 40	鶏もも角 40	海藻ミックス 1
ホールコーン 20	ホールコーン 20	キャベツ 40
クリームコーン 40	クリームコーン 40	にんじん 5
じゃがいも 40	じゃがいも 40	三温糖 1.5
にんじん 10	にんじん 10	酢 1.5
たまねぎ 35	たまねぎ 35	米油 1.5
にんにく 0.2	にんにく 0.2	しょうゆ 3.5
冷凍グリーンピース 3	冷凍グリーンピース 3	
豆乳 15	豆乳 15	
スープの素 2	スープの素 2	
炒め油 0.5	炒め油 0.5	
水 30	水 30	
ペイリーフ 0.02	ペイリーフ 0.02	
塩 0.5	塩 0.5	
こしょう(白) 0.02	こしょう(白) 0.02	

エネルギー 622 Kcal たんぱく質 26.5 g
脂質 25.5 g 塩分相当量 3.2 g

16 ハヤシライス 牛乳
ミックスビーンズサラダ

ハヤシライス	ミックスビーンズサラダ	
精白米 70	ミックスビーンズ 15	
精麦 7	きゅうり 10	
豚もも小間 30	ホールコーン 15	
じゃがいも 35	にんじん 10	
たまねぎ 40	こんにやく 15	
にんじん 10	練りごま 3	
炒め油 1	ごま油 0.8	
三温糖 0.5	しょうゆ 2	
小麦粉 3	三温糖 1.2	
ルウ用油 3	酢 2	
トマトケチャップ 12		
中濃ソース 4		
デミグラスソース 5		
ペイリーフ 0.01		
スープの素 2		
ナツメグ 0.01		
水 70		
塩 0.45		
こしょう(黒) 0.03		

エネルギー 677 Kcal たんぱく質 22.8 g
脂質 19.9 g 塩分相当量 2.0 g

17 塩ラーメン 牛乳
スパイシーポテト
くだもの

塩ラーメン	スパイシーポテト	
ホットラーメン 75	じゃがいも 100	
豚もも小間 25	揚げ油 4	
塩 20	塩 0.2	
にんじん 8	こしょう(黒) 0.02	
にら 6	パプリカ 0.01	
ねぎ 10	カレー粉 0.01	
しょうが 0.3	チリパウダー 0.01	
にんにく 0.3		
しょうゆ 0.5	くだもの	
スープの素 2	カラマンダリン 1個	
水 130		
塩 1		
こしょう(黒) 0.02		
さば・かつお削り節 1.5		

エネルギー 617 Kcal たんぱく質 23.6 g
脂質 16.3 g 塩分相当量 1.9 g

18 ロールパン 牛乳
チリコンカン
ロールスロー

チリコンカン	ロールスロー	
豚挽肉 25	キャベツ 50	
大豆 15	にんじん 5	
たまねぎ 45	きゅうり 10	
にんじん 15	酢 2	
パセリ 0.4	三温糖 1	
にんにく 0.2	マスタード 0.1	
マカロニ 8	米油 0.5	
炒め油 0.6	塩 0.55	
米粉 2		
トマトケチャップ 10		
トマトピューレー 10		
中濃ソース 2		
しょうゆ 1		
赤ワイン 0.5		
チリパウダー 0.05		
水 25		
塩 0.5		
こしょう(黒) 0.02		

エネルギー 624 Kcal たんぱく質 26.9 g
脂質 23.9 g 塩分相当量 2.9 g

19 ごはん ヨーグルト
さばのみそ煮 塩豚汁

ごはん	ヨーグルト	
さばのみそ煮	塩豚汁	
さば切り身 60	豚もも小間 15	
日本酒 1.5	じゃがいも 30	
しょうが 1	にんじん 10	
八丁味噌 1.25	ねぎ 10	
味噌(赤) 4.5	大根 20	
三温糖 4	こんにやく 15	
みりん 1.5	ごぼう 12	
しょうゆ 4	炒め油 0.5	
水 15	塩こじ 9	
	さば・かつお削り節 3	
	水 120	

エネルギー 638 Kcal たんぱく質 21.9 g
脂質 20.0 g 塩分相当量 2.7 g

20 ポークジンジャーどっく(セルフ)牛乳
ワンタンスープ
ポイルウインナー

ポークジンジャーどっく(セルフ)	ワンタンスープ	ポイルウインナー
コッペパン 50	干しワタナシ 10	ウインナー 35
豚もも小間 45	豚もも小間 12	
しょうゆ 3.5	たまねぎ 20	
三温糖 1.7	にんじん 5	
しょうが 2	にら 5	
日本酒 1	もやし 10	
トマトケチャップ 0.8	スープの素 1.5	
炒め油 0.5	しょうゆ 4.5	
かたくり粉 0.2	こしょう(黒) 0.01	
	水 120	

エネルギー 630 Kcal たんぱく質 34.0 g
脂質 27.0 g 塩分相当量 3.5 g

23 ごはん 牛乳
豚肉と凍り豆腐の煮物
のり酢あえ

ごはん	牛乳	
豚肉と凍り豆腐の煮物	のり酢あえ	
豚もも小間 30	こまつな 20	
凍り豆腐 7	もやし 30	
じゃがいも 35	えのきたけ 5	
たまねぎ 20	刻みのり 1	
にんじん 10	しょうゆ 3	
チンゲンサイ 10	三温糖 1	
しょうが 0.5	酢 3	
たけのこ水煮 10		
しょうゆ 5		
三温糖 3		
みりん 2		
水 25		
かたくり粉 2		

エネルギー 588 Kcal たんぱく質 24.4 g
脂質 13.9 g 塩分相当量 1.5 g

24 ごはん 牛乳
めかじきとじゃがいもの揚げ煮
ピリカラきゅうり

ごはん	牛乳	
めかじきとじゃがいもの揚げ煮	ピリカラきゅうり	
めかじき 50	きゅうり 25	
かたくり粉 9	しょうゆ 1.5	
じゃがいも 80	酢 1.5	
揚げ油 6	ごま油 0.15	
三温糖 4	一味唐辛子 0.01	
しょうゆ 6		
水 5		

エネルギー 661 Kcal たんぱく質 23.4 g
脂質 18.2 g 塩分相当量 2.4 g

25 パンズパン 牛乳
ミートソースグラタン
ごまマヨサラダ

パンズパン	牛乳	
ミートソースグラタン	ごまマヨサラダ	
マカロニ 20	ホールコーン 20	
豚挽肉 40	にんじん 5	
たまねぎ 40	きゅうり 20	
セロリ 2	茹で大豆 10	
にんじん 10	卵抜きマヨネーズ 1.5	
にんにく 0.5	マスタード 0.1	
スープの素 1.5	三温糖 1	
トマトケチャップ 10	酢 1	
デミグラスソース 5	白ごま 1	
三温糖 0.4	塩 0.1	
中濃ソース 0.5		
小麦粉 4		
シュレットチーズ 7		
炒め油 0.7		
水 50		
塩 0.4		
こしょう(黒) 0.02		

エネルギー 675 Kcal たんぱく質 29.2 g
脂質 23.8 g 塩分相当量 2.7 g

26 かつおめし 牛乳
根菜のごま汁 くだもの

かつおめし	根菜のごま汁	
精白米 65	だいこん 15	
精麦 6	にんじん 8	
しょうゆ 2	じゃがいも 25	
かつお角 20	ごぼう 10	
しょうが 0.8	ねぎ 8	
しょうゆ 4	豚もも小間 10	
炒め油 0.3	さば・かつお削り節 3	
日本酒 2	みりん 1.5	
三温糖 1	味噌(赤) 10	
	ごま油 0.5	
	白ごま 1.5	
	水 110	
	練りごま 1.5	

くだもの
カラマンダリン 1個

エネルギー 602 Kcal たんぱく質 32.3 g
脂質 13.1 g 塩分相当量 2.5 g

27 黒パン 牛乳
チキン南蛮
もずくスープ

黒パン	牛乳	
チキン南蛮	もずくスープ	
鶏むね切り身 60	もずく 10	
塩 0.2	ペーコン短冊 10	
こしょう(黒) 0.02	にんじん 8	
かたくり粉 6	チンゲンサイ 15	
揚げ油 6	たけのこ水煮 10	
しょうゆ 3.5	スープの素 2	
みりん 0.5	しょうゆ 3	
酢 1.5	水 140	
三温糖 1.5	塩 0.3	
卵抜きタルタルソース 8	こしょう(黒) 0.02	

エネルギー 662 Kcal たんぱく質 28.6 g
脂質 32.0 g 塩分相当量 3.3 g

30 グリンピースごはん 牛乳
さばの塩焼き
田舎汁 くだもの

グリンピースごはん	牛乳	
精白米 60	田舎汁	
グリンピース(生) 15	じゃがいも 25	
日本酒 1	だいこん 20	
塩 0.8	にんじん 10	
	こんにやく 10	
	こまつな 10	
	ねぎ 10	
	油揚げ 5	
	さば・かつお削り節 2	
	味噌(赤) 5	
	味噌(白) 5	
	水 120	

くだもの
冷凍みかん 1個

エネルギー 665 Kcal たんぱく質 25.4 g
脂質 26.9 g 塩分相当量 2.9 g

31 チキンカレーライス 牛乳
春雨サラダ

チキンカレーライス	春雨サラダ	
精白米 70	水 60	
精麦 7	塩 0.9	
鶏もも小間 40	冷凍グリンピース 3	
じゃがいも 30		
たまねぎ 40	春雨サラダ	
にんじん 12	はるさめ 5	
にんにく 0.2	キャベツ 20	
しょうが 0.2	ほうれんそう 10	
トマトピューレー 5	にんじん 5	
トマトケチャップ 2.5	ホールコーン 10	
チャツネ 3	米油 1.5	
小麦粉 4	しょうゆ 3.5	
カレー粉 0.7	酢 2	
クミン 0.13	三温糖 1	
ターメリック 0.2		
ルウ用油 4		
中濃ソース 1		
赤ワイン 2.5		
スープの素 2		
豆乳 5		
炒め油 0.5		

エネルギー 666 Kcal たんぱく質 22.8 g
脂質 19.4 g 塩分相当量 2.0 g


端午の節句と食べ物・行事


～かつおめし～


かつおめしは、高知県の
ご当地料理。かつおの
身を甘辛く煮たものを
ごはん混ぜます。

かつおは、春から夏に
かけてかつお漁の最盛期
を迎えます。

学校給食ではしょうが
を使い、旬のかつおを
さっぱりと味わえるよう
に調理します。

ちまき 

かしわもち 

しょうぶ湯 

中国から伝えられた端午の節句
のお供えもので、世でもち米を包