

令和6年 11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	ごはん	○		精白米, 精麦			619 kcal
	ブルコギポーク		ぶたもも肉小間, ぶたばら肉小間	粗糖, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな	しょうゆ, 日本酒, コチジャン	25.5 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	20.7 g
							1.7 g
5 火	ごはん	○		精白米, 精麦			598 kcal
	豚肉と切干大根のカレー炒め		ぶたもも肉小間	白ごま, 米油, 粗糖	長ねぎ, にんじん, 切干しだいこん	カレー粉, しょうゆ, みりん	29.4 g
	バンバンジー		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	17.9 g
							1.5 g
6 水	黒パン	○		◎黒パン			582 kcal
	鶏肉のきのこソース		とりもも肉切り身	米油	ぶなしめじ, えのきたけ, まいたけ, たまねぎ	並塩, こしょう, デミグラスソース, ケチャップ, 赤ワイン	28.5 g
	トマトと卵のスープ		★卵, ベーコン	かたくり粉	ホールトマト, たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	24.8 g
	果物 (花みかん)				みかん		2.8 g
7 木	ハヤシライス	○	ぶたもも肉小間	精白米, 精麦, じゃがいも, 米油, 粗糖, 小麦粉	たまねぎ, にんじん	ケチャップ, 中濃ソース, ◎デミグラスソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, ナツメグ, 並塩, こしょう, 水	606 kcal
	ひじきサラダ		ほしひじき, ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	23.7 g
							19.3 g
							2.0 g
8 金	ミルクパン	○		◎ミルクパン			682 kcal
	フライドチキン		とりもも肉切り身	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	30.1 g
	白玉スープ		とりもも肉小間	白玉もち	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	27.8 g
							1.6 g
11 月	ソフトめんミートソース	○	ぶたひき肉	ソフトめん, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, マッシュルーム(水煮)	トマトピューレー, トマトペースト, ケチャップ, 中濃ソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 赤ワイン, 並塩, こしょう, 水	550 kcal
	さつまいものシナモンシュガー			さつまいも, 揚げ油, 粗糖		シナモン	23.3 g
							18.9 g
							1.7 g
12 火	ごはん	○		精白米, 精麦			683 kcal
	さばの照り焼き		さば			しょうゆ, みりん	30.7 g
	けの汁		金時豆, 凍り豆腐, 油揚げ, あわせ味噌, 米みそ		だいこん, にんじん, ごぼう	さば・かつお削り節, 水	28.6 g
	果物 (花みかん)				みかん		2.1 g
13 水	ロールパン	○		◎ロールパン			580 kcal
	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, チョコネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワイン, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	27.9 g
	ほうれんそうのサラダ			ごま油	キャベツ, ほうれんそう, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	24.5 g
							2.5 g
14 木	みそそばごはん	○	豚ひき肉, あわせ味噌	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	しょうが, たけのこ, グリンピース	日本酒, しょうゆ, みりん	612 kcal
	塩豚汁		ぶたもも肉小間	さといも, 米油	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう, こんにゃく	塩こうじ, さば・かつお削り節, 水	27.3 g
							19.8 g
							2.4 g
15 金	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			560 kcal
	ジョアストロベリー		◎ジョアストロベリー				28.1 g
	ポテトグラタン		とりもも肉小間, △むきえび, ◎シュレットチーズ, ◎脱脂粉乳	じゃがいも, 米油, 小麦粉, ◎バター	たまねぎ, にんじん, グリンピース	チキンスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	16.6 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	2.3 g
18 月	ごはん	○		精白米, 精麦			595 kcal
	ずき焼き風		ぶたもも肉小間, 生揚げ	粗糖, 米油	長ねぎ, はくさい, えのきたけ, しらたき	しょうゆ, みりん, 水	30.4 g
	磯和え		焼きのり		もやし, こまつな, キャベツ	しょうゆ	18.6 g
							1.9 g
19 火	豆乳ちゃんぽん	○	ぶたもも肉小間, こういかあわせ味噌, 米みそ, 豆乳	ホットラーメン, 米油	長ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, しょうが, たけのこ, きくらげ(乾)	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	545 kcal
	揚げぎょうざ		冷凍ぎょうざ	揚げ油			29.0 g
	果物 (りんご)				りんご		22.0 g
							1.6 g

青森県郷土料理



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
20 水	ぶどうパン			◎ぶどうパン			588 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	28.2 g
	炒めビーフン		ぶたもも肉小間	ビーフン, 米油	キャベツ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, たけのこ	チキンとポークスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう	22.6 g
							2.4 g
21 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	645 kcal
	洋風おでん	○	ウインナー, 焼き竹輪, がんもどき, さつま揚げ, ★うずら卵	じゃがいも	たまねぎ, にんじん	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	25.3 g
	はるさめサラダ			緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, 酢	23.6 g
							3.4 g
22 金	ごはん			精白米, 精麦			588 kcal
	手作りふりかけ(こんぶ)	○	刻み昆布, さば・かつお削り節	粗糖		しょうゆ, 並塩	25.9 g
	肉団子の甘酢あんかけ		冷凍肉だんご	かたくり粉, 粗糖		しょうゆ, 日本酒, みりん, 酢	17.0 g
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ	さば・かつお削り節, 水	2.0 g
25 月	せきはん		小豆	もち米, 精白米, 黒ごま		並塩	655 kcal
	さわらのおろしあんかけ	○	さわら	粗糖, かたくり粉	だいこん	しょうゆ, みりん	31.5 g
	けんちん汁		油揚げ	じゃがいも, ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ, ごぼう, こまつな, こんにゃく	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	17.3 g
							2.7 g
26 火	ごはん			精白米, 精麦			593 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	25.2 g
	うめおかかあえ		かつお節		もやし, こまつな, にんじん, ねりうめ	しょうゆ	18.5 g
							1.6 g
27 水	サンドパン			◎サンドパン			722 kcal
	葉山はちみつ入り タンドリーチキン	○	とりもも肉切り身	葉山はちみつ	レモン果汁	並塩, こしょう, カレー粉, ケチャップ, ウスターソース	30.8 g
	コーンチャウダー		ベーコン, 豆乳, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう, クリームコーン	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	30.8 g
	葉山アイス			葉山アイス甘酒&ココナッツミルク			2.6 g
28 木	ごはん			精白米, 精麦			638 kcal
	めかじきと大根の煮物	○	めかじき	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	だいこん, にんじん, こんにゃく	しょうゆ, みりん, 水	26.3 g
	白菜のゆず風味和え			粗糖	はくさい, 切干しだいこん, ゆず果汁	酢, しょうゆ	16.3 g
							2.6 g
29 金	コッペパン			◎コッペパン			541 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			26.4 g
	豆乳入り白菜シチュー	○	とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳	じゃがいも, 米油, 米粉	はくさい, にんじん, たまねぎ	白ワイン, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	16.9 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	3.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

葉山産はちみつ登場!

葉山アイスも登場!

11月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
11/6(水)	トマトと卵のスープ	○		
11/15(金)	ポテトグラタン		○	○
11/21(木)	洋風おでん	○		

※「卵」→★
「乳」→◎
「えび」→△
と材料名に印が入ります。

※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。

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。提供給食の献立変更や、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。

* 学校給食使用食材産地(青果・肉・魚・牛乳・米)は、葉山町HPで公開しています。「葉山の給食 使用食材」と検索してください。

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
焼き竹輪									
冷凍肉だんご									鶏肉・豚肉・大豆
ベーコン									豚肉
ウインナー									豚肉
冷凍ぎょうざ				○					豚肉・鶏肉・大豆・ごま(油)

※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。

【エシカル給食】葉山アイスが学校給食に!

葉山アイスは、葉山町上山口の棚田でとれたお米から作られています。上山口の棚田では、今も昔ながらの米づくりをし、美しい景観と生態系を守っています。
貴重な棚田米で甘酒*を仕込み、甘酒の優しい甘みや、ココナッツミルクの香ばしさ、さわやかな余韻が特徴のアイスです。(売り上げの一部が棚田に還元されます)

*この甘酒は麴甘酒といって、炊いたごはん、米麹と、水を混ぜて醗酵させてつくった甘酒のため、アルコールは含まれていません。



葉山産「はちみつ」が学校給食に!



上山口の養蜂家の石井さんから、夏に採取する貴重な(採取できる量が少ないそうです)はちみつを使わせていただくことが決まりました。
夏のはちみつは色も濃く、香り豊かで栄養があるそうです。そのはちみつを子ども達が大好きな献立の「タンドリーチキン」の甘味に使います。照りも良くほんのりとした甘みが残るおいしいチキンになる予定です。どうぞお楽しみに。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線:7222)