

令和6年 11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	ご飯	○		精白米, 精麦			786 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	30.4 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	24.4 g
							2.2 g
5 火	ご飯	○		精白米, 精麦			759 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	35.7 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	20.7 g
							1.9 g
6 水	黒パン	○		◎黒パン			738 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	35.6 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	30.6 g
	くだもの（花みかん）				みかん		3.5 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	768 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	28.1 g
							22.7 g
							2.6 g
8 金	ミルクパン	○		◎ミルクパン			931 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	39.1 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	35.9 g
							2.4 g
11 月	ソフト麺ミートソース	○	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	672 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	27.7 g
							22.2 g
							2.1 g
12 火	ご飯	○		精白米, 精麦			864 kcal
	さばの照り焼き		さば			しょうゆ, みりん	37.1 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	34.6 g
	くだもの（花みかん）				みかん		2.5 g
13 水	ロールパン	○		◎ロールパン			741 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, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	34.8 g
	ほうれん草のサラダ			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	30.1 g
							3.3 g
14 木	みそそばごはん	○	ぶたひき肉, 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	777 kcal
	塩豚汁（里芋）		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	34.9 g
							18.7 g
							3.0 g
15 金	ソフトフランスパン			◎ソフトフランスパン			717 kcal
	ジョアストロベリー		◎ジョアストロベリー				35.5 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	21.3 g
	ごまマヨサラダ		ゆで大豆	粗糖, 卵抜きマヨネーズ, 白ごま	ホールコーン, にんじん, きゅうり	からし粉, 酢, 並塩	2.7 g
18 月	ご飯	○		精白米, 精麦			753 kcal
	すき焼き風		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	37.0 g
	磯和え		焼きのり		もやし, こまつな, キャベツ	しょうゆ	21.9 g
							2.5 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	660 kcal
	揚げぎょうざ		冷凍肉ぎょうざ	揚げ油			35.4 g
	果物（りんご）				りんご		26.3 g
							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	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			750 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	35.1 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	27.4 g
							3.3 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	861 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	31.3 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	28.5 g
							4.4 g
22 金	ご飯	○		精白米, 精麦			717 kcal
	手作りふりかけ(こんぶ)		さば・かつお削り節, 刻み昆布	粗糖		しょうゆ, 並塩	29.0 g
	肉団子の甘酢あんかけ		冷凍肉だんご	粗糖, かたくり粉		しょうゆ, 日本酒, みりん, 酢	17.7 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	2.4 g
25 月	赤飯	○		赤飯, 黒ごま		並塩	816 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	38.9 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	20.3 g
							3.5 g
26 火	ご飯	○		精白米, 精麦			687 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	27.5 g
	うめおかかあえ		かつお節		もやし, こまつな, にんじん, ねり梅	しょうゆ	15.9 g
							2.0 g
27 水	サンドパン	葉山産はちみつが登場！		◎サンドパン			800 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	36.4 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	34.1 g
							3.4 g
28 木	ご飯	○		精白米, 精麦			808 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	31.7 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	18.6 g
							3.3 g
29 金	コッペパン	○		◎コッペパン			686 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			33.1 g
	豆乳入り白菜シチュー(冬)		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	19.8 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	4.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

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。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

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									鶏肉・豚肉・大豆
冷凍肉だんご									
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。

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	○		

※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。

今月の郷土料理 けの汁

11月12日に実施を予定している「けの汁」は、青森県は津軽地方の代表的な郷土料理です。この名前の由来は津軽の方言で「粥(かゆ)の汁」を「“け”の汁」と呼ぶことからといわれています。(諸説あり)
米が貴重だった時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたといえます。食材や作り方は各家庭ごとに異なりますが、給食では金時豆、凍り豆腐、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼうを使用する予定です。



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。