

令和7年 1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
10 金	ごはん			精白米, 精麦			674 kcal
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト			24.2 g	
	さばの梅しそ焼き		さば, あわせ味噌	粗糖	ねり梅, しそ(葉)	日本酒, みりん	19.8 g
	白玉雑煮風		なると, 油揚げ	冷凍白玉もち, さといも	こまつな, みうらだいこん, にんじん	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	1.5 g
14 火	ごはん	○		精白米, 精麦			620 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐, ぶたひき肉, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, にら, にんじん, にんにく	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, トウバンジャン, 並塩, 水	29.8 g
	中華風磯和え		焼きのり	ごま油	チンゲンサイ, もやし	しょうゆ	21.7 g
							2.2 g
15 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			689 kcal
	塩肉じゃが		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, 塩こうじ, 水	26.9 g
	おしるこ		あずき	冷凍白玉もち, 粗糖		並塩, 水	14.0 g
							1.4 g
16 木	ごま豆乳担々麺	○	ぶたひき肉, あわせ味噌, 豆乳	ホットラーメン, ごま油, 練りごま, 白ごま	長ねぎ, もやし, にんじん, にら, きくらげ, しょうが, にんにく	しょうゆ, トウバンジャン, チキンとポークスープ, 水	558 kcal
	青のりポテト		あおのり(素干し)	じゃがいも, 揚げ油		並塩	25.3 g
							18.3 g
							1.4 g
17 金	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			605 kcal
	マカロニグラタン		とりもも肉小間, △むきえび, ◎脱脂粉乳, ◎シュレットチーズ	マカロニ, 小麦粉, ◎バター	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム(水煮), グリンピース	チキンスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	31.8 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	22.4 g
							2.7 g
20 月	ごはん	○		精白米, 精麦			683 kcal
	さばの味噌煮		さば, 八丁味噌, あわせ味噌, 米みそ	粗糖	しょうが	日本酒, みりん, しょうゆ, 水	28.5 g
	塩豚汁		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 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	26.6 g
							2.9 g
21 火	ごはん	○		精白米, 精麦			578 kcal
	八宝菜		ぶたもも肉小間, △むきえび, ★うずら卵	米油, 粗糖, かたくり粉	はくさい, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ, チンゲンサイ	しょうゆ, オイスターソース, 並塩, 水	28.5 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	17.6 g
							1.6 g
22 水	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	615 kcal
	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	23.7 g
							19.1 g
							2.1 g
23 木	とりめし	○	とりもも肉角	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	たけのこ	しょうゆ, みりん, 並塩	551 kcal
	おくずかけ		木綿豆腐, 油揚げ	さといも, 白玉麴, かたくり粉, そうめん(乾)	にんじん, ・ごぼう, 乾しいたけ, こんにゃく	しょうゆ, 並塩, 水	20.5 g
	果物 (いよかん)				いよかん		15.0 g
							2.6 g
24 金	サンドパン	○		◎サンドパン			611 kcal
	チキンカツ		とりむね肉切り身	小麦粉, パン粉, 揚げ油		並塩, こしょう, 中濃ソース	30.5 g
	茹でキャベツ				キャベツ		24.5 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	2.5 g
27 月	ごはん	○		精白米, 精麦			604 kcal
	いも煮		ぶたもも肉小間	さといも, 粗糖	長ねぎ, こんにゃく	日本酒, みりん, しょうゆ, 並塩, さば・かつお削り節, 水	28.4 g
	なます風サラダ (葉山夏みかん入り)		まぐろフレーク水煮	粗糖	だいこん, にんじん, ホールコーン夏みかん	酢, 並塩	13.0 g
	手作りふりかけ (大根葉)		さば・かつお削り節	粗糖	だいこん(葉)	しょうゆ, 並塩	2.2 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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
28 火	豆乳カレーうどん	○	ぶたもも肉小間, いか短冊, 豆乳	ゆで麺, 粗糖, かたくり粉	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	カレー粉, しょうゆ, 日本酒, さば・かつお削り節, 水	680 kcal
	フィッシュナゲット オーロラソースがけ		このしろ, とりひき肉	米粉, 揚げ油, 卵抜きマヨネーズ	たまねぎ, にんにく, しょうが	並塩, ケチャップ	38.4 g
							24.4 g
							2.5 g
29 水	ロールパン	○		◎ロールパン			597 kcal
	根菜のシチュー		とりもも肉角, とりむね肉角, ◎脱脂粉乳	米油, ◎バター, 小麦粉	にんじん, れんこん, ・たまねぎ, だいこん	並塩, こしょう, 白ワイン, ベイリーフ, チキンスープ, 水	26.3 g
	春雨サラダ			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, 並塩	25.5 g
							3.0 g
30 木	ごはん	○		精白米, 精麦			586 kcal
	ほきの夏みかん味噌焼き (葉山夏みかん入り)		ほき, あわせ味噌, 米みそ	粗糖, 白ごま	なつみかん	みりん, 水	31.3 g
	すいとん汁		とりもも肉小間	小麦粉, 米粉	にんじん, ・だいこん, ぶなしめじ, 西洋かぼちゃ, 長ねぎ, ・こまつな	日本酒, しょうゆ, 並塩, さば・かつお削り節, 水	12.4 g
							2.6 g
31 金	黒パン	○		◎黒パン			584 kcal
	チリコンカン		ぶたひき肉, ゆで大豆	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	27.7 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	19.6 g
							3.1 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

＊基準献立表は小学校4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。

～おくずかけ～

宮城県仙南地方のおくずかけは
野菜たっぷり、白石温麺という地
域特有の麺を煮込んでいただく素
朴な汁物です。
春と秋の彼岸やお盆の時期に食
べていた精進料理でもありくず粉で
とろみをつけたものです。
だしの利いた優しい味わいで、幅
広い年齢層に好まれる味を、学校
給食では子ども達に馴染み深い、
かたくり粉でとろみをつける予定
です。

1月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
1/17(金)	マカロニグラタン		○	○
1/21(火)	八宝菜	○		○
1/29(水)	根菜のシチュー		○	

※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。

＊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。

※「卵」＝★
「乳」＝◎
「えび」＝△
と材料名に印が入ります。

みんなで食べるとあったかい！



寒といえば、武道の「寒稽古」が有名です。終わっ
た後にはあたたかいおしるこがよく振る舞われます。
寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い
時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひととき
にしたいですね。

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
ベーコン									豚肉
なると									

※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。

保護者のみなさまへお願い

【給食用白衣・エプロン等の洗たく時の注意】

柔軟剤などの香りにより、頭痛や吐き気などの体調不良になる人がいます。給食用白衣・エプロン等を家庭で洗たくする際は
柔軟剤の使用を控える、無香のものにするなどのご配慮をお願いします。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線：7222)