

令和7年 1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
8 水	ミルクパン	○		◎ミルクパン			814 kcal
	ポークシチュー		ぶたもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油, 粗糖, 米粉	たまねぎ, にんじん, グリンピース, マッシュルーム(水煮), ホールトマト	ケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, チキンとポークスープ, ナツメグ, クミン, 並塩, こしょう, 水	38.4 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	26.2 g
	<南中>葉山アイス			葉山アイス甘酒&ココナッツミルク			1.8 g
9 木	豚丼		ぶたもも肉小間	精白米, 精麦, 粗糖, かたくり粉	たまねぎ, しらたき, えのきたけ, グリンピース	日本酒, しょうゆ, みりん, 並塩, 水	749 kcal
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト				33.6 g
	田舎汁		あわせ味噌	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	16.4 g
							3.2 g
10 金	ご飯	○		精白米, 精麦			877 kcal
	さばの梅しそ焼き		さば, あわせ味噌	粗糖	練り梅, しそ(葉)	日本酒, みりん	30.2 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	25.3 g
	<葉中>葉山アイス			葉山アイス甘酒&ココナッツミルク			1.8 g
14 火	ご飯	○		精白米, 精麦			755 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	34.7 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	22.8 g
							2.8 g
15 水	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			883 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	33.0 g
	おしろこ		あずき	冷凍白玉もち, 粗糖		並塩, 水	15.8 g
							4.0 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	722 kcal
	青のりポテト		あおのり(素干し)	じゃがいも, 揚げ油		並塩	32.2 g
							21.4 g
							1.8 g
17 金	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			769 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	39.6 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	27.1 g
							3.7 g
20 月	ご飯	○		精白米, 精麦			898 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	35.4 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	32.7 g
							3.8 g
21 火	ご飯	○		精白米, 精麦			734 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	34.2 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	20.4 g
							2.1 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	781 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	28.3 g
							22.2 g
							2.7 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
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	738 kcal
	おくずかけ		木綿豆腐, 油揚げ	さといも, 白玉麩, 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	25.1 g
	果物 (いよかん)				いよかん		17.3 g
	宮城県郷土料理					3.4 g	
24 金	サンドパン	○		◎サンドパン			806 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	39.5 g
	茹でキャベツ				キャベツ		32.9 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	3.4 g
27 月	ご飯	○		精白米, 精麦			767 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, さば・かつお削り節, 並塩, 水	34.8 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, なつみかん	酢, 並塩	14.5 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	3.0 g
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	878 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	49.3 g
							29.4 g
							3.1 g
29 水	ロールパン	○		◎ロールパン			758 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	白ワイン, ベイリーフ, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	32.5 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	31.7 g
							3.7 g
30 木	ご飯	○		精白米, 精麦			743 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	37.1 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	14.7 g
							3.0 g
31 金	黒パン	○		◎黒パン			784 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	38.2 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	25.3 g
							3.9 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。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。

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。

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									
葉山アイス									大豆・ココナッツミルク

※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。

葉山アイス

甘酒◎ココナッツミルク味

お米
葉山産
使用

南郷中学校は1月8日(水) 提供
葉山中学校は1月10日(金) 予定

※「卵」＝★
「乳」＝◎
「えび」＝△
と材料名に印が入ります。

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。(売りの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、炊いたごはんに、米麴と、水をま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。

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。

ノンアルコール