

令和7年 5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 木	ごはん	○		精白米, 精麦			612 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりもも肉切り身		しょうが	しょうゆ, みりん, 日本酒	27.8 g
	ごまあえ			粗糖, 黒ごま	キャベツ, にんじん	しょうゆ	20.4 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, たまねぎ	さば・かつお削り節, 水	2.1 g
2 金	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	578 kcal
	コーンサラダ			米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	20.6 g
							17.1 g
							2.0 g
7 水	かてめし	○	油揚げ, 凍り豆腐	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	ごぼう, にんじん, 切干しだいこん, 乾しいたけ, えだまめ	しょうゆ, 日本酒, 並塩	671 kcal
	さわらの幽庵焼き		さわら	粗糖	ゆず果汁	日本酒, しょうゆ, みりん	32.2 g
	味噌汁		あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	たまねぎ, キャベツ	さば・かつお削り節, 水	18.9 g
	柏餅			柏餅			2.8 g
8 木	豚肉と大豆のビビンバ	○	ぶたひき肉, ゆで大豆	精白米, 精麦, 粗糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま	にんにく, もやし, にんじん, こまつな	日本酒, しょうゆ, コチジャン, 並塩	599 kcal
	肉団子入りビーフスープ		冷凍肉だんご	ビーフン	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし	チキンとポークスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	29.8 g
							20.5 g
							2.6 g
9 金	黒パン	○		◎黒パン			613 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	31.0 g
	フレンチサラダ			米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 並塩, こしょう	22.0 g
							2.8 g
12 月	ごはん	○		精白米, 精麦			569 kcal
	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, しょうゆ, 水	23.3 g
	葉山わかめの酢の物		葉山わかめ	粗糖	キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ	13.8 g
							1.7 g
13 火	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	641 kcal
	メンチカツ		冷凍メンチカツ				22.8 g
	海藻サラダ		くきわかめ, わかめ, 赤とさかのり, 白とさかのり	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	26.4 g
	果物 (カラマンダリン)				カラマンダリン		1.8 g
14 水	米粉コッペパン	○		◎米粉コッペパン			572 kcal
	さけのタルタルパン粉焼き		さけ	卵なしタルタルソース, パン粉		並塩, こしょう	34.2 g
	ABCスープ		ベーコン	じゃがいも, アルファベットマカロニ	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	22.4 g
	マスタード和え				もやし, きゅうり	しょうゆ, 粒マスタード	3.2 g
15 木	ごはん	○		精白米, 精麦			562 kcal
	ヨーグルト		◎元気ヨーグルト				26.2 g
	生揚げと豚肉のみそ炒め		生揚げ, ぶたもも肉小間, 八丁味噌	米油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン, みりん, 日本酒, 並塩	15.7 g
	もやしとツナのサラダ		まぐろフレーク水煮	ごま油, 粗糖	もやし, きゅうり, こんにゃく	しょうゆ, 酢	1.5 g
16 金	ミルクパン	○		◎ミルクパン			593 kcal
	ウインナーと野菜のトマト煮		ウインナー, とりもも肉角	じゃがいも, 米油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, ホールトマト	ベイリーフ, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	24.2 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	24.0 g
							2.1 g
19 月	ごはん	○		精白米, 精麦			595 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	27.1 g
	パンバンジー		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	16.9 g
							1.6 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 火	塩ラーメン	○	ぶたもも肉小間, なんと	ホットラーメン	もやし, にんじん, にら, 長ねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, チキンとポークスー プ, 並塩, こしょう, さば・かつ お削り節, 水	580 kcal
	スパイシーポテト		じゃがいも, 揚げ油		並塩, こしょう, パプリカ(粉), カレー粉, チリパウダー	25.3 g	
	果物 (カラマンダリン)			カラマンダリン		15.8 g	
					2.1 g		
21 水	サンドパン	○		◎サンドパン			592 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	29.8 g
	茹でキャベツ			キャベツ		26.4 g	
	葉山わかめとコーンの スープ		葉山わかめ, ベーコン		たまねぎ, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, チキンとポークスー プ, 並塩, こしょう, 水	2.8 g
22 木	ごはん	○		精白米, 精麦			610 kcal
	親子煮		★卵, とりもも肉小間	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, グリンピース, しらたき	しょうゆ, みりん, さ ば・かつお削り節, 水	29.7 g
	うめおかかあえ		かつお節		もやし, きゅうり, にんじん, 練りうめ	しょうゆ	17.6 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
23 金	ロールパン	○		◎ロールパン			605 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	バセリ(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	27.5 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホール コーン	しょうゆ, 酢, 並塩	24.6 g
						3.0 g	
26 月	ごはん	○		精白米, 精麦			647 kcal
	ヤンニョムチキン		とりもも肉角, とりむね肉角	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 白ごま	にんにく	コチジャン, ケチャップ, しょう ゆ, みりん, 水	33.3 g
	生姜たっぷり野菜炒め		ぶたもも肉小間	米油	しょうが, キャベツ, にんじん, もやし	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, しょう ゆ	23.9 g
	昨年度の長柄小5-2が考えた献立。生姜たっぷりで塩分も抑えられます！					1.5 g	
27 火	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	619 kcal
	磯和え		焼きのり		もやし, きゅうり, キャベツ	しょうゆ	28.6 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, こんにゃく	塩こうじ, さば・か つお削り節, 水	19.8 g
						2.8 g	
28 水	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			560 kcal
	チキンカレーシチュー		とりもも肉小間	じゃがいも, 米油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく	ターメリック, カレー粉, クミ ン, トマトピューレー, ケチャッ プ, 中濃ソース, チャツネ, ペイ リーフ, チキンスープ, 赤ワイ ン, 並塩, 水	24.4 g
	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	24.1 g
						2.8 g	
29 木	グリンピースご飯	○		精白米	グリンピース(生)	日本酒, 並塩	635 kcal
	さばの香味焼き		さば	粗糖, ごま油	にんにく, しょうが	みりん, しょうゆ	28.7 g
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも, ごま油, 白ごま, 練りごま	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	さば・かつお削り 節, みりん, 水	28.3 g
						2.6 g	
30 金	焼きそばパン (セルフ)	○	ぶたもも肉小間	◎コッペパン, 蒸し中華めん, 米油	キャベツ, もやし	焼きそばソース, 並塩, こしょう	580 kcal
	白玉スープ		とりもも肉小間	冷凍白玉もち	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こ しょう, しょうゆ, 水	24.6 g
	果物 (みしょうかん)			みしょうかん		17.0 g	
						3.1 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています

5月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
5/9(金)	マカロニグラタン		○	○
5/22(木)	親子煮	○		

※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
ウインナー									豚肉
冷凍肉団子									鶏肉・豚肉・大豆
冷凍メンチカツ									鶏肉・豚肉・大豆
柏餅									
ベーコン									

※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。

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。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線:7222)

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります。