

令和7年 5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 木	ごはん	○		精白米, 精麦			779 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	34.4 g
	ごまあえ			粗糖, 黒ごま	キャベツ, にんじん	しょうゆ	24.4 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	2.8 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	741 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	25.4 g	
						20.1 g	
	埼玉県郷土料理(ご飯と混ぜて食べてください)					2.8 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	846 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	40.3 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	22.4 g
	柏餅			柏餅			3.7 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	803 kcal
	肉団子入りビ-フス-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	37.6 g
						24.3 g	
						3.4 g	
9 金	黒パン	○		◎黒パン			779 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	38.8 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	26.6 g
						3.7 g	
12 月	ごはん	○		精白米, 精麦			724 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	29.3 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	15.6 g
						2.1 g	
13 火	たけのこごはん	○		精白米	たけのこご飯のもと		726 kcal
	メンチカツ		冷凍メンチカツ				25.4 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	25.8 g
	果物 (カラマンダリン)				カラマンダリン		3.3 g
14 水	米粉コッペパン	○		◎米粉コッペパン			725 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	43.8 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	バセリ(乾), チキンとポーク スープ, 並塩, こしょう, 水	27.1 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	4.2 g
15 木	ごはん	○		精白米, 精麦			730 kcal
	ヨーグルト		◎元気ヨーグルト				31.8 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	17.9 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	2.1 g
16 金	ミルクパン	○		◎ミルクパン			816 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	31.5 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	30.8 g
						2.5 g	
19 月	ごはん	○		精白米, 精麦			759 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	33.8 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	20.2 g
						2.4 g	
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	710 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	32.2 g	
	果物 (カラマンダリン)				カラマンダリン		18.9 g
						2.6 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
21 水	サンドパン	○		◎サンドパン			757 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	37.8 g
	茹でキャベツ				キャベツ		32.7 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, チキンとボークスープ, 並塩, こしょう, 水	3.6 g
22 木	ごはん	○		精白米, 精麦			782 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	38.4 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	21.7 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	2.6 g
23 金	ロールパン	○		◎ロールパン			732 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	30.4 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	28.6 g
							4.0 g
26 月	ごはん	○		精白米, 精麦			838 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	43.5 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	チキンとボークスープ, 並塩, こしょう, しょうゆ	30.2 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	みそそぼろごはん	○	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	855 kcal
	磯和え		焼きのり		もやし, きゅうり, キャベツ	しょうゆ	39.3 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	25.2 g
							2.8 g
28 水	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			709 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, ベイリーフ, チキンスープ, 赤ワイン, 並塩, 水	30.1 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	29.5 g
							3.6 g
29 木	ごはん	○		精白米, 精麦			928 kcal
	納豆		糸引き納豆				40.2 g
	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	37.8 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	2.3 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	732 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	30.2 g
	果物（みしょうかん）				みしょうかん		20.1 g
							4.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※「卵」＝ ★
「乳」＝ ◎
「えび」＝ △
と材料名に印が入ります。

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
たけのご飯のもと				○					大豆
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									
									豚肉

※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。

葉山町教育委員会学校教育課
(TEL)046-876-1111 (内線：7222)

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。