

令和7年 10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 水	ミルクパン	○		◎ミルクパン			566 kcal
	ボルシチ		ぶたもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, だいこん, ホールトマト, にんにく	デミグラスソース, ケチャップ, ベイリーフ, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 並塩, 水	26.2 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	19.6 g
	果物（りんご）				りんご		1.5 g
2 木	豆乳ちゃんぽん	○	ぶたもも肉小間, こういか, あわせ味噌, 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	602 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	28.3 g
							18.3 g
							2.2 g
3 金	ごはん	○		精白米, 精麦			603 kcal
	四川豆腐		ぶたもも肉小間, 木綿豆腐	米油, 粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, トウバンジャン, チキンとポークスープ, 水	29.0 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	19.9 g
							1.7 g
6 月	かつおめし	○	かつお	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	しょうが	しょうゆ, 日本酒	624 kcal
	野菜たっぷりかきたま汁		★卵	じゃがいも, かたくり粉	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	26.1 g
	きな粉もち		きな粉	冷凍白玉もち, 粗糖		並塩	13.3 g
							2.2 g
7 火	チキンカレーライス	○	とりもも肉小間, 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	トマトビュレー, 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, チキンスープ, 並塩, 水	621 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	22.6 g
							22.1 g
							2.1 g
8 水	ロールパン	○		◎ロールパン			616 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	27.9 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, クリームコーン, ほうれんそう	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	28.2 g
							2.3 g
9 木	ごはん	○		精白米, 精麦			623 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	27.2 g
	ワンタンスープ		ぶたもも肉小間, なんと	干しワントン	たまねぎ, にんじん, にら, もやし	チキンとポークスープ, しょうゆ, こしょう, 水	15.7 g
	果物（みかん）				みかん		2.3 g
15 水	ごはん	○		精白米, 精麦			603 kcal
	ジョアマスカット		◎ジョアマスカット				27.6 g
	さばのピリ辛焼き		さば	粗糖, かたくり粉, 白ごま		みりん, しょうゆ, トウバンジャン, 水	18.8 g
	呉汁		ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, 長ねぎ, ごぼう, にんじん	さば・かつお削り節, 水	1.9 g
	手作りふりかけ（青のり）		あおのり, さば・かつお削り節	粗糖		しょうゆ, 並塩	
16 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	604 kcal
	のっぺい汁		油揚げ, 焼き竹輪	じゃがいも, かたくり粉	こまつな, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	27.5 g
							20.1 g
							2.0 g
17 金	黒パン	○		◎黒パン			575 kcal
	豆乳入りさつまいもシチュー		とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳, いんげんまめ	さつまいも, 米油, 米粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, グリンピース	白ワイン, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	25.1 g
	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	18.4 g
							2.8 g
20 月	さつまいもご飯	○		精白米, 精麦, さつまいも, 黒ごま		日本酒, 並塩	600 kcal
	さわらの味噌焼き		さわら, あわせ味噌	粗糖		みりん, 日本酒, しょうゆ	29.3 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	17.3 g
							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
21 火	ごはん	○		精白米, 精麦			567 kcal
	筑前煮		とりもも肉角	じゃがいも, 粗糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, しょうが, グリンピース, たけのこ, こんにゃく	しょうゆ, 日本酒, 水	21.8 g
	ゆかりあえ				キャベツ, にんじん, ゆかり	並塩	15.3 g
							2.6 g
22 水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			604 kcal
	ポークビーンズ		大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ	トマトピューレー, パプリカ(粉), ケチャップ, チキンとポークスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	28.5 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	20.3 g
							2.4 g
23 木	ソフト麺トマトソース	○	まぐろフレーク油漬け, まぐろフレーク水煮	ソフトめん, オリーブ油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, セロリ, ぶなしめじ, エリンギ, にんにく, ホールトマト	トマトペースト, ケチャップ, 中濃ソース, チキンスープ, 赤ワイン, 並塩, こしょう, 水	671 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	21.9 g
							16.4 g
							1.9 g
24 金	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	592 kcal
	トックスープ		とりもも肉小間	トック, かたくり粉	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, 水	27.4 g
							17.9 g
							2.3 g
27 月	ごはん	○		精白米, 精麦			609 kcal
	チキンチキンごぼう		とりもも肉角	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	ごぼう, えだまめ	日本酒, しょうゆ, みりん, 水	21.3 g
	田舎汁		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	20.9 g
							1.6 g
28 火	五目焼きそば	○	ぶたもも肉小間, △むきえび, ★うずら卵	揚げ麺, 米油, かたくり粉	たまねぎ, もやし, チンゲンサイ, たけのこ, にんにく, きくらげ, にんじん	しょうゆ, 酢, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	568 kcal
	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	30.8 g
							28.2 g
							2.7 g
29 水	コッペパン	○		◎コッペパン			601 kcal
	りんごジャム				りんごジャム		29.7 g
	サクサクチキン		とりむね肉切り身	小麦粉, コーンフレーク, パン粉, 揚げ油	にんにく	並塩, こしょう, しょうゆ	22.7 g
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, たけのこ	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	2.8 g
30 木	ごはん	○		精白米, 精麦			629 kcal
	豚肉の生姜炒め		ぶたもも肉小間	米油, 粗糖, かたくり粉	たまねぎ, しょうが	しょうゆ, みりん, 並塩	31.3 g
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌	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	18.8 g
							1.7 g
31 金	ミックスピラフ	○	ベーコン	精白米, 精麦	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), グリンピース, ホールコーン	白ワイン, 並塩, こしょう	557 kcal
	かぼちゃのトマト煮		とりもも肉角, とりむね肉角	米油	西洋かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, ホールトマト	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	22.6 g
	果物(みかん)				みかん		17.5 g
							1.6 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。

10月食物アレルギーのお知らせ				
日にち	献立名	卵	乳	えび
10/6(月)	野菜たっぷりかきたま汁	○		
10/28(火)	五目焼きそば	○		○

※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。

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります。

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									
コーンフレーク									

※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。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線:7222)