

令和7年 11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
4 火	ごはん	○		精白米, 精麦			962 kcal
	さんまのかば焼き風		さんま	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	しょうが	しょうゆ, みりん	36.8 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, 長ねぎ	さば・かつお削り節, 水	43.4 g
							2.4 g
5 水	黒パン	○		◎黒パン			730 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	36.6 g
	コールスロー			粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	酢, からし粉, 並塩	23.2 g
	果物 (りんご)				りんご		3.5 g
6 木	ごはん	○		精白米, 精麦			754 kcal
	タッカルビ		とりもも肉角, とりむね肉角, あわせ味噌	さつまいも, トック, 米油, 粗糖, ごま油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく	日本酒, しょうゆ, トウバンジャン	27.2 g
	ナムル			ごま油, 白ごま	もやし, ほうれんそう	しょうゆ	17.2 g
							1.9 g
7 金	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			795 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
	マスタードあえ				キャベツ, ほうれんそう	しょうゆ, 粒マスタード	26.1 g
							3.4 g
10 月	肉うどん	○	ぶたもも肉小間, なんと, 油揚げ	ゆで麺	長ねぎ, ほうれんそう, にんじん	しょうゆ, みりん, さば・かつお削り節, 並塩, 水	787 kcal
	さつまいものごまみそあえ		米みそ	さつまいも, 白ごま, 粗糖		しょうゆ, 並塩	33.4 g
	くだもの (みかん)				みかん		18.0 g
							3.7 g
11 火	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			739 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	31.1 g
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク水煮	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, きゅうり, こんにゃく	しょうゆ, 酢	16.9 g
							4.6 g
12 水	ロールパン	○		◎ロールパン			776 kcal
	カレービーンズ		大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油, 米粉	たまねぎ, にんじん	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, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	36.0 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	30.2 g
							3.3 g
13 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	785 kcal
	飲むヨーグルト		◎飲むヨーグルト (アシドミルク plus180)				36.0 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	10.9 g
							3.3 g
14 金	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			705 kcal
	ミートローフ		ぶたひき肉, 豆乳	パン粉, 粗糖	にんじん, たまねぎ, ホールコーン	並塩, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン	34.4 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	23.1 g
	りんごゼリー			りんごゼリー			2.7 g
17 月	コーンピラフ	○	ベーコン	精白米, 精麦, 米油	ホールコーン, たまねぎ	並塩, こしょう	755 kcal
	豆乳入り根菜シチュー		とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳	米油, 米粉	れんこん, にんじん, たまねぎ, だいこん	白ワイン, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	30.6 g
	ミックスビーンズサラダ			ごま(ねり), ごま油, 粗糖	ミックスビーンズ, きゅうり, にんじん, こんにゃく	しょうゆ, 酢	24.7 g
							2.5 g
18 火	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	784 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	29.1 g
							23.0 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 水	ごはん	○		精白米, 精麦			737 kcal
	さけの和風きのこソースかけ		さけ	粗糖, かたくり粉	ぶなしめじ, えのきたけ	みりん, しょうゆ, 水	39.5 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	14.2 g
	味付けのり		味付けのり				2.9 g
20 木	ごはん	○		精白米, 精麦			751 kcal
	すき焼き風		ぶたもも肉小間, 生揚げ	粗糖, 米油	長ねぎ, はくさい, えのきたけ, しらたき	しょうゆ, みりん	36.9 g
	磯和え		刻みのり		もやし, こまつな, キャベツ	しょうゆ	21.8 g
							2.5 g
21 金	ミルクパン	○		◎ミルクパン			909 kcal
	フライドチキン		とりもも肉切り身	小麦粉, 揚げ油	にんにく	並塩, こしょう, 白ワイン, ナツメグ, からし粉	37.3 g
	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	34.2 g
							2.2 g
25 火	ごはん	○		精白米, 精麦			778 kcal
	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	39.5 g
	さわらの塩こうじ焼き		さわら			塩こうじ	19.7 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	3.5 g
26 水	サンドパン	○		◎サンドパン			808 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	39.7 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, キャベツ, パセリ(乾)	チキンとボークスープ, 並塩, こしょう, 水	32.9 g
							5.3 g
27 木	サンマーメン	○	ぶたもも肉小間	ホットラーメン, ごま油, 米油, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, しょうが, にんにく, きくらげ, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, 酢, チキンとボークスープ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	715 kcal
	ハニーマスタードポテト			じゃがいも, オリーブ油, はちみつ	にんにく	しょうゆ, 粒マスタード, 並塩, こしょう, 白ワイン	31.9 g
	くだもの（みかん）				みかん		14.3 g
							2.9 g
28 金	コッペパン	○		◎コッペパン			702 kcal
	いちごジャム		いちごジャム				35.4 g
	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, チキンとボークスープ, 並塩, 水	20.3 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	3.8 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

* 基準献立予定表は中学校2校共通献立を記載しています。校内学校行事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校の学校だよりをご参照ください。

11月27日の「ハニーマスタードポテト」は上山口の養蜂家石井さんの採蜜したはちみつを使用します。香り豊かで貴重な夏蜜を子どもたちの好きなじゃがいも料理に加えます。どうぞ、お楽しみに!!

11月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
11/7(月)	マカロニグラタン		○	○

※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									

※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。

★だしで味わう和食の日★

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されて10年以上が経ちます。和食の良さを知ってもらう日として、11月24日は「いい和食の日」となっています。「だし」とは昆布やかつお節を煮だした汁のことをいいます。水や湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。

学校給食では、かつお節とさば節を使い、味わい深さを感じてもらえるように薄味で仕上げています。今年度は11月25日を「だしで味わう和食の日」に設定し、だし殻で手作りふりかけも作ります。

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。