

令和8年 6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月	キムタクごはん	○	ぶたもも肉小間	精白米, 精麦, ごま油	白菜キムチ, だいこん, しょうが, 長ねぎ	しょうゆ	726 kcal
	パオズ		冷凍パオズ				27.6 g
	春雨スープ		ベーコン	緑豆はるさめ	にんじん, たまねぎ, たけのこ	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	16.1 g
							3.9 g
2火	ごはん	○		精白米, 精麦			813 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	40.0 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, たまねぎ, ごぼう, こんにゃく	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	20.0 g
	手作りふりかけ (青のり)		あおのり(素干し)さば・かつお削り節	粗糖		しょうゆ, 並塩	2.8 g
	冷凍みかん				みかん		
3水	ジャンバラヤ	○	ウインナー	精白米, 精麦, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, ホールコーン, にんにく	パプリカ(粉), ケチャップ, ウスターソース, みりん, しょうゆ, チリパウダー, クミン, カレー粉, 並塩, こしょう	784 kcal
	チキンソテー		とりもも肉切り身		にんにく	並塩, こしょう, 白ワイン, ナツメグ	31.8 g
	葉山わかめスープ		葉山わかめ	ごま油	にんじん, たまねぎ, えのきたけ	チキンスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	27.4 g
							3.1 g
4木	じゃごごはん	○	しらす干し, かつお節	精白米, 精麦	広島菜・京菜・大根菜		790 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, こんにゃく, たけのこ水煮	しょうゆ, 日本酒, 水	29.9 g
	ごまあえ			黒ごま, 粗糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン	しょうゆ	19.9 g
							3.5 g
5金	チーズパン	○		◎チーズパン			791 kcal
	飲むヨーグルト		◎飲むヨーグルト (アシドミルク plus180)				39.0 g
	白身魚のフライ (オーロラソース)		冷凍タラフライ	揚げ油		卵なしマヨネーズ, ケチャップ	24.3 g
	ベジタブルチャウダー		ベーコン, ◎脱脂粉乳	じゃがいも, 米粉, ◎バター	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, グリンピース	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	3.9 g
8月	セルフおにぎり	○	焼きのり	精白米, 精麦			809 kcal
	ハンバーグの甘酢あんかけ		冷凍ハンバーグ	粗糖, かたくり粉		酢, しょうゆ, 水	33.2 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, たまねぎ, だいこん, ごぼう	さば・かつお削り節, みりん, 水	23.0 g
	のりかつおふりかけ		ふりかけのりかつお				2.4 g
9火	豚肉と大豆のビビンバ	○	ぶたもも肉細切り, クラッシュ大豆	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	847 kcal
	トックスープ		とりもも肉小間	トック	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	34.7 g
	りんごゼリー			りんごゼリー			21.0 g
							3.2 g
10水	ミルクパン	○		◎ミルクパン			786 kcal
	ポトフ		ウインナー, ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, セロリ, エリンギ	白ワイン, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	28.9 g
	葉山ひじきサラダ		葉山ひじき, ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢, 並塩	33.2 g
						2.8 g	
11木	肉うどん	○	ぶたもも肉小間, なた, 油揚げ	ゆで麺	乾しいたけ, にんじん	しょうゆ, みりん, さば・かつお削り節, 並塩, 水	763 kcal
	青のりポテト		あおのり(素干し)	じゃがいも, 揚げ油		並塩	33.5 g
	果物 (みしょうかん)				みしょうかん		21.6 g
							3.3 g
12金	ロールパン	○		◎ロールパン			739 kcal
	豆乳入りコーンシチュー		とりもも肉小間, とりむね肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油	ホールコーン, たまねぎ, にんじん, にんにく, グリンピース, クリームコーン	ベイリーフ, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	31.8 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	27.0 g
						3.7 g	
15月	タコライス	○	ぶたひき肉, ゆで大豆	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, ホールトマト, 青ピーマン, にんにく	ケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, チリパウダー, ナツメグ, 並塩, こしょう, チキンとポークスープ	728 kcal
	ゆでキャベツ				キャベツ	並塩	32.2 g
	もずくスープ		もずく, ベーコン		にんじん, こまつな, たけのこ	しょうゆ, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	20.5 g
							3.1 g
16火	ごはん	○		精白米, 精麦			745 kcal
	チンジャオロースー		ぶたもも肉細切り	米油, 粗糖, ごま油, かたくり粉	青ピーマン, たまねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ	しょうゆ, オイスターソース, 日本酒, トウバンジャン, 並塩, こしょう	28.9 g
	梅肉和え		白ごま		もやし, にんじん, きゅうり, 練り梅	しょうゆ, 並塩	21.3 g
	豆乳プリン		豆乳プリン				2.4 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
17 水	コッペパン/チョコレートクリーム	○		◎コッペパン, チョコレートクリーム			772 kcal
	夏野菜ラタトゥイユ		とりもも肉角, ベーコン	オリーブ油	たまねぎ, なす, ズッキーニ, 青ピーマン, 赤ピーマン, にんにく, ホールトマト	ベイリーフ, 赤ワイン, 並塩, こしょう	33.0 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	33.4 g
	クリームチーズ		◎クリームチーズ				3.4 g
18 木	かてめし	○	油揚げ, 凍り豆腐	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	切干しだいこん, にんじん, ごぼう, 乾しいたけ, えだまめ	しょうゆ, 日本酒, 並塩	803 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	32.9 g
	しょうがあえ				もやし, きゅうり, にんじん, しょうが	しょうゆ	18.5 g
埼玉県郷土料理							
19 金	サンドパン	○		◎サンドパン			800 kcal
	チキンカツレツ		とりむね肉切り身	小麦粉, パン粉, 揚げ油		並塩, こしょう, パセリ(乾), バジル(粉), ケチャップ, 中濃ソース	38.2 g
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	34.0 g
	チョコプリン			チョコプリン			3.3 g
22 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	800 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, チキンとポークスープ, ナツメグ, クミン, 並塩, こしょう, 水	36.1 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	22.5 g
3.0 g							
23 火	ごはん	○		精白米, 精麦			838 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	36.0 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, しょうゆ, 並塩, こしょう	34.7 g
南郷中1年生が長柄小の5年生の時に、考えた献立です！							
24 水	コッペパン	○		◎コッペパン			745 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			34.1 g
	ミートソース		ぶたひき肉	じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, セロリ, ホールトマト	赤ワイン, トマトピューレー, トマトペースト, 中濃ソース, ベイリーフ, 並塩, こしょう, チキンとポークスープ, ケチャップ, 水	23.2 g
	タルタルサラダ			マカロニ, 卵なしタルタルソース, 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	3.4 g
25 木	夏野菜カレーライス	○	ぶたもも肉小間, 豆乳	精白米, 精麦, 米油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, 西洋かぼちゃ, なす, さやいんげん, トマト	カレー粉, クミン, ターメリック, ベイリーフ, チキンとポークスープ, ケチャップ, 中濃ソース, チョコ, 並塩, 水	778 kcal
	切り干し大根とチキンサラダ		とりささみ	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, にんじん, こんにゃく, きゅうり	しょうゆ, 酢, 並塩	31.3 g
							22.1 g
2.1 g							
26 金	ポークジンジャーダック(セルフ)	○	ぶたもも肉小間	◎コッペパン, 粗糖, 米油, かたくり粉	しょうが, キャベツ	しょうゆ, 日本酒, ケチャップ, 並塩	775 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	37.2 g
	果物(パレンシアオレンジ)				パレンシアオレンジ		22.2 g
4.0 g							
29 月	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	744 kcal
	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	31.7 g
	果物(みしょうかん)				みしょうかん		16.5 g
2.6 g							
30 火	ごはん	○		精白米, 精麦			755 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, チンゲンサイ, 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	32.5 g
	中華風磯和え		刻みのり	ごま油	きゅうり, もやし	しょうゆ	19.8 g
	ピーチゼリー			ピーチゼリー			2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

6月食物アレルギー対応献立(除去食対応含む)のお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
6/5(水)	ベジタブルチャウダー		○	

※卵・乳・えびのアレルギー等でこれらの食材を食べられない生徒は、これらのアレルゲンを除去した除去食を提供しています。

※すべてのパンには乳及び小麦、めんには小麦を使用しています。
 ※魚介類及び藻類(わかめ、ひじきなど)、小魚類(ちりめんじゃこ、しらすなど)はえび・かきが混ざる漁法で漁獲されています。
 ※飲むヨーグルト・ヨーグルト・ジュース等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。

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。

※アレルギー情報を知りたい方は、葉山町のHPまたは二次元コードから「葉山町学校給食 加工食品アレルギー表示一覧表」をご確認ください。

