

令和 4年 11月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
献立表の見方 *一人分量(g)および栄養量は 中学年(3、4年生)の数値です。 *学校行事などの関係で献立を 変えたり、お休みしたりするこ とがありますのでご了承ください。 発行元 葉山町立 小学校	1 ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 塩豚汁 手作りふりかけ あじの竜田揚げ あじ 1~2年 1枚 豚もも小間 10 3~6年 2枚 じゃがいも 25 しょうが 0.8 にんじん 10 しょうゆ 4 ねぎ 10 日本酒 1.8 だいこん 15 かたくり粉 6 こんにやく 10 揚げ油 5 炒め油 0.5 さば・かつお削り節 3 塩こうじ 8 水 120 手作りふりかけ 白ごま 1 かつお節 1 だいこん(葉) 1 三温糖 0.2 しょうゆ 1 塩 0.2	2 ごはん 牛乳 四川豆腐 中華風おひたし 中華風おひたし 豚もも小間 40 もやし 45 木綿豆腐 100 にんじん 5 ねぎ 15 きゅうり 5 こまつな 20 マスタード 0.2 にんにく 0.3 ごま油 0.2 しょうが 0.3 しょうゆ 2.45 たけのこ水煮 10 酢 0.5 炒め油 1 塩 0.03 しょうゆ 6 三温糖 3.5 日本酒 2 トウバンジャン 0.2 スープの素 2 ごま油 0.3 かたくり粉 1.5 水 24	3 文化の日 ~けんちん汁~ けんちん汁は日本各 地で食されているが、 発祥は神奈川県鎌倉 市の建長寺です。700年 以上前から食していま した。粗食のイメージが ある精進料理のため動 物性食品は使わずに多く の野菜を使うのは他の 精進料理で余った野菜 ぐずを無駄なく用いて作 ったからと言われています。	4 ソフトフランスパン 牛乳 チキンカレーシチュー スパゲッティサラダ チキンカレーシチュー 鶏もも小間 40 チャツネ 2 じゃがいも 50 ベイリーフ 0.02 たまねぎ 30 スープの素 2 にんじん 10 赤ワイン 1.5 しょうが 0.2 水 75 にんにく 0.2 塩 0.7 炒め油 1 小麦粉 2.5 ターメリック 0.08 カレー粉 0.7 ガラムマサラ 0.04 クミン 0.05 炒め油 2.5 トマトピューレー 4 トマトケチャップ 2 中濃ソース 1 スパゲッティサラダ スパゲッティ 8 キャベツ 15 きゅうり 5 ホールコーン 20 まぐろ油漬け 10 卵抜きマヨネーズ 3 マスタード 0.1 三温糖 1 塩 0.8 酢 2
	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 18.1 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.6 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.9 g 塩分相当量 3.4 g	
7 ごはん 牛乳 親子煮 わかめの酢の物 親子煮 鶏卵 30 わかめの酢の物 1 鶏もも小間 40 カットわかめ 30 じゃがいも 30 キャベツ 10 たまねぎ 30 きゅうり 2 にんじん 10 三温糖 4 冷凍グリーンピース 5 酢 2 しらたき 15 しょうゆ 2 三温糖 7 しょうゆ 2 みりん 2 さば・かつお削り節 2 水 40	8 豚肉丼 牛乳 のつべい汁 豚肉丼 精白米 70 のつべい汁 10 精麦 7 こまつな 25 豚もも小間 55 さといも 10 たまねぎ 50 にんじん 10 しらたき 20 こぼろ 10 えのきたけ 8 ねぎ 10 日本酒 1 油揚げ 5 しょうゆ 7 焼きちくわ 8 みりん 2 しょうゆ 4 三温糖 3 かたくり粉 1 かたくり粉 1 さば・かつお削り節 3 水 2 水 30 冷凍グリーンピース 3 炒め油 1 塩 0.17	9 ミルクパン 牛乳 鶏肉のきのこソース 野菜スープ 鶏肉のきのこソース 鶏もも切り身 60 たまねぎ 20 塩 0.3 にんじん 10 こしょう(黒) 0.02 じゃがいも 30 しめじ 5 こまつな 25 えのきたけ 5 たけのこ水煮 10 マッシュルーム水煮 5 ベーコン短冊 5 たまねぎ 10 スープの素 2 デミグラスソース 8 水 120 トマトケチャップ 3 塩 1 赤ワイン 1 こしょう(黒) 0.02 炒め油 0.5	10 ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル タッカルビ 鶏もも角 20 もやし 60 鶏むね角 20 こまつな 10 キャベツ 30 ごま油 1 にんじん 10 しょうゆ 3 たまねぎ 20 白ごま 0.5 さつまいも 30 トック 15 炒め油 0.7 しょうが 0.7 にんにく 0.2 日本酒 1.5 三温糖 3 味噌(赤) 5 しょうゆ 2.5 トウバンジャン 0.1 ごま油 0.3 ナムル もやし 60 こまつな 10 ごま油 1 しょうゆ 3 白ごま 0.5	11 コップパン 牛乳 りんごジャム 豆乳入りはくさいシチュー マスタードあえ 豆乳入りはくさいシチュー 鶏もも角 25 もやし 50 鶏むね角 15 チンゲンサイ 10 はくさい 35 しょうゆ 3 にんじん 10 粒入りマスタード 0.55 たまねぎ 20 じゃがいも 25 炒め油 0.5 豆乳 15 白いんげんまめ 12 米粉 4 白ワイン 1.5 スープの素 2 水 60 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 マスタードあえ もやし 50 チンゲンサイ 10 しょうゆ 3 粒入りマスタード 0.55
エネルギー 617 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.3 g 塩分相当量 1.9 g	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.1 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.3 g 塩分相当量 3.3 g	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.6 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.6 g 塩分相当量 2.9 g
14 ごはん 牛乳 いも煮 ごまあえ いも煮 豚もも小間 40 ほうれんそう 20 さといも 35 キャベツ 30 ねぎ 25 にんじん 5 こんにやく 20 まぐろ油漬け 10 三温糖 1 三温糖 1.5 日本酒 4 しょうゆ 4 みりん 1 白ごま 3 しょうゆ 8 さば・かつお削り節 3 水 60 塩 0.2 ごまあえ ほうれんそう 20 キャベツ 30 にんじん 5 まぐろ油漬け 10 三温糖 1.5 しょうゆ 4 白ごま 3	15 みそラーメン 牛乳 大学芋 みそラーメン ホットラーメン 75 さつまいも 80 豚もも小間 30 揚げ油 4 ねぎ 10 三温糖 6 もやし 15 しょうゆ 0.5 しょうが 0.3 酢 0.3 にんにく 0.3 黒ごま 0.5 きくらげ 0.5 水 1.5 にんじん 7 小豆 5 味噌(赤) 5 味噌(白) 5 しょうゆ 1 みりん 1 スープの素 2 水 140 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 大学芋 さつまいも 80 揚げ油 4 三温糖 6 しょうゆ 0.5 黒ごま 0.5 水 1.5	16 チーズパン 牛乳 チリコンカン コーンサラダ チリコンカン 豚挽肉 25 キャベツ 45 大豆 15 きゅうり 10 たまねぎ 45 ホールコーン 10 にんじん 15 米油 1 乾燥パセリ 0.3 しょうゆ 4 にんにく 0.1 酢 1.5 マカロニ 10 三温糖 0.8 炒め油 0.7 小麦粉 2 トマトケチャップ 10 トマトピューレー 10 中濃ソース 2 しょうゆ 1 赤ワイン 0.5 チリパウダー 0.05 水 25 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02 コーンサラダ キャベツ 45 きゅうり 10 ホールコーン 10 米油 1 しょうゆ 4 酢 1.5 三温糖 0.8 味噌(赤) 10 ごま油 0.5 白ごま 1.5 水 110 練りごま 1.5	17 とりめし 牛乳 根菜のごま汁 ゆかりあえ くだもの とりめし 精白米 60 だいこん 15 精麦 6 にんじん 8 鶏もも角 25 じゃがいも 25 たけのこ水煮 5 こぼろ 10 しょうゆ 3.5 ねぎ 8 炒め油 0.5 豚もも小間 10 塩 0.2 さば・かつお削り節 3 みりん 1.5 味噌(赤) 10 ごま油 0.5 白ごま 1.5 水 110 練りごま 1.5 ゆかりあえ キャベツ 20 にんじん 5 もやし 40 ゆかり 1.5 くだもの みかん 1/2個	18 ロールパン 牛乳 コーンシチュー はるさめサラダ コーンシチュー 鶏もも角 25 はるさめ 5 鶏むね角 15 キャベツ 20 ホールコーン 30 ほうれんそう 10 クリームコーン 40 にんじん 5 じゃがいも 40 ホールコーン 10 たまねぎ 30 サラダ油 1 にんじん 10 三温糖 2 にんにく 0.2 しょうゆ 3.5 冷凍グリーンピース 4 酢 2 小麦粉 3 パター 3 脱脂粉乳 7 ベイリーフ 0.01 スープの素 1.5 炒め油 1 水 80 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 はるさめサラダ はるさめ 5 キャベツ 20 ほうれんそう 10 にんじん 5 ホールコーン 10 サラダ油 1 三温糖 2 しょうゆ 3.5 酢 2
エネルギー 590 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.9 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.7 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.8 g 塩分相当量 3.4 g	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.5 g 塩分相当量 3.0 g	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 27.7 g 塩分相当量 3.1 g
21 ごはん 牛乳 すき焼き風 しょうがあえ すき焼き風 豚もも小間 60 キャベツ 50 ねぎ 20 きゅうり 10 生揚げ 30 にんじん 5 はくさい 60 にんじん 0.8 えのきたけ 8 しょうゆ 3 しらたき 12 しょうゆ 8 三温糖 3 みりん 2 炒め油 0.5 しょうがあえ キャベツ 50 きゅうり 10 にんじん 5 にんじん 0.8 しょうゆ 3	22 ごはん ヨーグルト 揚げじゃがいものそぼろ煮 田舎汁 揚げじゃがいものそぼろ煮 じゃがいも 120 だいこん 15 揚げ油 4 にんじん 10 豚挽肉 25 こんにやく 10 三温糖 5 こまつな 10 日本酒 0.5 油揚げ 5 しょうゆ 5 さば・かつお削り節 2 かたくり粉 1 味噌(赤) 5 味噌(白) 5 水 120 ヨーグルト 1個	23 勤労感謝の日 命への感謝 「いただきます」 私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。	24 わかめごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き けんちん汁 くだもの わかめごはん 精白米 70 こまつな 10 精麦 7 だいこん 15 わかめご飯の素 1 さといも 25 ねぎ 10 油揚げ 5 にんにく 8 さけの塩こうじ焼き さけ切り身 60 にんじん 10 塩こうじ 5 こぼろ 5 ごま油 1 しょうゆ 4 さば・かつお削り節 3 水 120 けんちん汁 こまつな 10 だいこん 15 さといも 25 ねぎ 10 油揚げ 5 にんにく 8 こぼろ 5 ごま油 1 しょうゆ 4 さば・かつお削り節 3 水 120 くだもの りんご 1~2年 1/8個 3~6年 1/6個	25 ソフトめんミートソース 牛乳 ごまマヨサラダ ソフトめんミートソース ソフト麺 75 ホールコーン 20 豚挽肉 50 にんじん 5 たまねぎ 40 きゅうり 20 にんじん 10 茹で大豆 10 セロリー 3 卵抜きマヨネーズ 1.5 シュレットチーズ 10 マスタード 0.1 にんにく 0.2 三温糖 1 マッシュルーム水煮 5 酢 1 トマトピューレー 10 白ごま 1 トマトペースト 10 塩 0.15 トマトケチャップ 5 中濃ソース 3 炒め油 1 ベイリーフ 0.02 スープの素 1.5 水 40 赤ワイン 2 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02 ごまマヨサラダ ホールコーン 20 にんじん 5 きゅうり 20 茹で大豆 10 卵抜きマヨネーズ 1.5 マスタード 0.1 三温糖 1 酢 1 白ごま 1 塩 0.15
エネルギー 627 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 1.9 g	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.3 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13.7 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13.7 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.2 g 塩分相当量 2.1 g
28 キムチごはん 牛乳 揚げぎょうざ わかめとコーンのスープ キムチごはん 精白米 60 わかめとコーンのスープ 0.1 精麦 5 たまねぎ 20 豚もも小間 20 にんじん 5 キムチ 20 ベーコン短冊 5 ねぎ 6 ホールコーン 15 なら 3 しょうゆ 2 炒め油 1 スープの素 2 しょうゆ 0.5 水 110 三温糖 0.3 塩 0.4 日本酒 0.5 こしょう(黒) 0.01 塩 0.5 揚げぎょうざ 冷凍ぎょうざ 1~3年 2個 4~6年 3個 揚げ油 3	29 ポークカレーライス 牛乳 コールスロー ポークカレーライス 精白米 70 スープの素 2 精麦 7 水 60 豚もも小間 40 塩 0.5 じゃがいも 30 豆乳 5 ねぎ 12 たまねぎ 40 にんにく 0.2 しょうが 0.2 炒め油 0.8 トマトピューレー 5 トマトケチャップ 2.5 チャツネ 3 小麦粉 4 カレー粉 0.7 ガラムマサラ 0.1 クミン 0.1 ターメリック 0.2 ルウ用油 4 中濃ソース 1 赤ワイン 2.5 ベイリーフ 0.02 コールスロー キャベツ 50 にんじん 5 きゅうり 10 酢 2 三温糖 1 マスタード 0.1 米油 0.5 塩 0.5	30 サンドパン 牛乳 白身魚のフライ ミネストローネスープ 白身魚のフライ ほき切り身 60 ベーコン短冊 5 塩 0.2 たまねぎ 20 こしょう(黒) 0.01 にんじん 7 小麦粉 5 じゃがいも 25 パン粉 7 セロリー 3 揚げ油 6 にんにく 0.2 中濃ソース 6 マカロニ 10 ホールコーン 20 冷凍グリーンピース 3 スープの素 1.5 水 120 塩 1 こしょう(黒) 0.02 ミネストローネスープ ベーコン短冊 5 たまねぎ 20 にんじん 7 じゃがいも 25 セロリー 3 にんにく 0.2 マカロニ 10 ホールコーン 20 冷凍グリーンピース 3 スープの素 1.5 水 120 塩 1 こしょう(黒) 0.02		
エネルギー 609 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.9 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 1.6 g	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.8 g 塩分相当量 3.5 g	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.8 g 塩分相当量 3.5 g	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.2 g 塩分相当量 2.1 g

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)	親子煮	○		
11/18 (金)	コーンシチュー		○	
11/25 (金)	ソフト麺ミートソース		○	

※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。

ご家庭で確認をお願いします。