

令和8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 木	ごはん	○		精白米, 精麦			577 kcal
	麻婆豆腐		とうふ, ぶたひき肉, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, にら, にんじん, にんにく	しょうゆ, みりん, チキンと ポークスープ, トウバンジャン, 並塩, 水	24.9 g
	中華風磯和え		焼きのり	ごま油	チンゲンサイ, もやし	しょうゆ	16.5 g
							2.2 g
2 金	ロールパン	○		◎ロールパン			546 kcal
	ジョア（プレーン）		◎ジョアプレーン				26.0 g
	豆乳入りかぼちゃのシチュー		とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳	米油, 米粉	西洋かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, にんにく, ホールコーン	白ワイン, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	14.9 g
	じゃがいものホットサラダ		かつおフレーク水煮	じゃがいも, オリーブ油	にんにく	パセリ(乾), 並塩, こしょう	2.5 g
5 月	ごはん	○		精白米, 精麦			596 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	26.9 g
	梅肉和え			白ごま	もやし, にんじん, こまつな, 練り梅	しょうゆ, 並塩	17.8 g
							2.0 g
6 火	ごはん	○		精白米, 精麦			614 kcal
	豚肉と切干大根のカレー炒め		ぶたもも肉小間	米油, 粗糖	長ねぎ, にんじん, 切干しだいこん	カレー粉, しょうゆ, みりん	29.3 g
	パンパンジー		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	17.4 g
	果物（シャインマスカット）				シャインマスカット		1.5 g
7 水	チーズパン	○		◎チーズパン			607 kcal
	ミートローフ		ぶたひき肉, 豆乳	パン粉, 粗糖	たまねぎ, にんじん, 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	30.6 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	26.9 g
							2.7 g
8 木	ごはん	○		精白米, 精麦			613 kcal
	コアコアヨーグルト		◎ヨーグルト				21.2 g
	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	18.9 g
	めった汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	さつまいも, 米油	にんじん, ごぼう, 長ねぎ, だいこん, こんにゃく	さば・かつお削り節, 水	1.5 g
9 金	カレーミートドッグ（セルフ）	○	ぶたひき肉, 大豆ミート	◎コッペパン, 米油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	赤ワイン, カレー粉, ケチャップ, 中濃ソース, 並塩, こしょう	611 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, ホールコーン, 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	28.2 g
	果物（みかん）				みかん		25.2 g
							3.2 g
14 水	ソフト麺ミートソース	○	ぶたひき肉	ソフトめん, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, マッシュルーム(水煮)	トマトピューレー, トマトペースト, ケチャップ, 中濃ソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 赤ワイン, 並塩, こしょう, 水	550 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	23.3 g
							18.9 g
							1.7 g
15 木	ごはん	○		精白米, 精麦			667 kcal
	チキンチキンこんさい		とりもも肉角	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	ごぼう, だいこん, えだまめ	日本酒, しょうゆ, みりん, 水	26.6 g
	わかめの味噌汁		カットわかめ, とうふ, あわせ味噌, 米みそ, 油揚げ		長ねぎ	さば・かつお削り節, 水	25.0 g
							1.7 g
16 金	コッペパン	○		◎コッペパン			604 kcal
	りんごジャム			りんご(ジャム)			31.2 g
	鶏肉と豆のトマト煮		とりもも肉角, とりむね肉角, ゆで大豆	粗糖, 米油	ホールトマト, たまねぎ, にんにく	赤ワイン, バジル(粉), 並塩	20.6 g
	炒めビーフン		ぶたもも肉小間	ビーフン, 米油	キャベツ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, たけのこ	チキンとポークスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう	2.5 g
19 月	チキンピラフ	○	とりもも肉小間	精白米, 精麦, 米油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), ホールコーン, グリンピース	白ワイン, 並塩, こしょう	588 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	28.1 g
	もやしのカレー味				もやし, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, カレー粉	17.4 g
							2.1 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
20 火	中華丼	○	ぶたもも肉小間, いか短冊, ★うずら卵	精白米, 精麦, 米油, かたくり粉	はくさい, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ, もやし, きくらげ	しょうゆ, チキンとポークスープ, 酢, 並塩, こしょう, 水	653 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, 水, しょうゆ	29.3 g
							18.0 g
							2.5 g
21 水	パンズパン	○		◎パンズパン			536 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	26.9 g
	ゆでキャベツ				キャベツ	並塩	22.4 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	パセリ(乾), チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	2.8 g
22 木	味噌ラーメン	○	ぶたもも肉小間, 白みそ, あわせ味噌	ホットラーメン	長ねぎ, もやし, しょうが, にんにく, きくらげ, にんじん, にら, ホールコーン	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	630 kcal
	蒸ししゅうまい		冷凍しゅうまい				29.1 g
	果物 (みかん)				みかん		17.6 g
							2.6 g
23 金	ミルクパン	○		◎ミルクパン			601 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	30.2 g
	のりサラダ		刻みのり	ごま油, 白ごま	キャベツ, ほうれんそう	しょうゆ	24.6 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	2.5 g
26 月	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	632 kcal
	塩鶏汁		とりもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, 長ねぎ, だいこん, こんにゃく, ごぼう	塩こうじ, さば・かつお削り節, 水	28.3 g
	チョコプリン			チョコプリン			18.2 g
							2.4 g
27 火	ごはん	○		精白米, 精麦			583 kcal
	うま煮		とりもも肉角	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, たけのこ, こんにゃく, グリンピース	日本酒, みりん, しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	27.7 g
	おひたし		かつお節		もやし, ほうれんそう	しょうゆ	15.1 g
	手作りふりかけ (白ごま)		さば・かつお削り節	粗糖, 白ごま, ごま油		しょうゆ	2.5 g
28 水	豆乳カレーうどん	○	ぶたもも肉小間, いか短冊, 豆乳	ゆで麺, 粗糖, かたくり粉	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)	カレー粉, しょうゆ, 日本酒, みりん, さば・かつお削り節, 水	623 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	29.0 g
	果物 (りんご)				りんご		17.5 g
							2.4 g
29 木	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	653 kcal
	めかじきの竜田揚げ		めかじき	かたくり粉, 揚げ油	しょうが	しょうゆ, 日本酒	30.0 g
	呉汁		ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ, 油揚げ	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	21.7 g
							2.3 g
30 金	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			653 kcal
	マカロニグラタン		とりもも肉小間, ◎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	30.8 g
	キャベツのごまドレッシングあえ			粗糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, こまつな	しょうゆ, 酢	24.7 g
							2.4 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。
- * 学校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。
- * 加工食品のアレルギー情報をHPに掲載することになりました。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。



10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
10/5 (月)	親子煮	○		
10/20 (火)	中華丼	○		
10/30 (金)	マカロニグラタン		○	

※ 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。

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります。

※ 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・かになが混ざる漁法で漁獲されています。
※ 飲むヨーグルト・ジュース等は牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。