令和8年10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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん			精白米,精麦			709 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	28.5 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	18.2 g
							2.6 g
2 金	ロールパン			◎ロールパン			695 kcal
	飲むヨーグルト		◎飲むヨーグルト （アシドミルクplus180）				33.1 g
	豆乳入りかぼちゃシチュー		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	19.8 g
	切り干し大根とチキンのサラダ		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	3.3 g
5 月	ごはん			精白米,精麦			751 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	32.5 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	20.6 g
							2.6 g
6 火	ごはん			精白米,精麦			779 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	35.5 g
	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	20.1 g
	果物 （シャインマスカット）				シャインマスカット		1.9 g
7 水	チーズパン			◎チーズパン			760 kcal
	デミグラスソースハンバーグ	○	冷凍ハンバーグ	米油	青ピーマン,たまねぎ,にんじん	デミグラスソース,赤ワイン,ケチャップ	31.8 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	34.3 g
	クリームチーズ		◎クリームチーズ				3.0 g
8 木	ごはん			精白米,精麦			787 kcal
	ファイバーヨーグルト		◎ファイバーヨーグルト				23.4 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	22.7 g
	めった汁　石川県郷土料理		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	2.1 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	750 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	34.5 g
	果物（みかん）				みかん		30.5 g
							3.8 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	896 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	34.8 g
							23.2 g
							2.2 g
15 木	セルフおにぎり	○	焼きのり,のり佃煮	精白米,精麦			827 kcal
	鶏肉の唐揚げ		とりもも肉切り身	かたくり粉,揚げ油	しょうが	しょうゆ,並塩	32.6 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		長ねぎ,ごぼう,だいこん	さば・かつお削り節,水	28.3 g
	南郷中リクエスト揚げパン						2.9 g
16 金	抹茶風揚げパン			◎コッペパン,揚げ油,グラニュー糖		抹茶(茶),並塩	798 kcal
	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	39.2 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	29.5 g
	葉山中リクエスト揚げパン						3.3 g
19 月	抹茶風揚げパン			◎コッペパン,揚げ油,グラニュー糖		抹茶(茶),並塩	698 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,水,並塩	33.1 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	24.6 g
							3.3 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	780 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	39.0 g
							22.8 g
							2.5 g
21 水	バンズパン			◎バンズパン			681 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	33.9 g
	ゆでキャベツ				キャベツ	並塩	27.4 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	3.6 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	769 kcal
	肉まん	○	冷凍肉まん				33.3 g
	果物（みかん）				みかん		17.5 g
							2.8 g
23 金	ミルクパン			◎ミルクパン			831 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	39.9 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	31.5 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	3.4 g
26 月	みそそぼろごはん		ぶたひき肉,ゆで大豆,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	888 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	39.3 g
	チョコプリン			チョコプリン			23.5 g
							3.0 g
27 火	ごはん			精白米,精麦			726 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	29.9 g
	おひたし		かつお節		もやし,ほうれんそう	しょうゆ	16.3 g
							2.9 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	807 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	34.9 g
	りんごゼリー			りんごゼリー			20.3 g
							2.9 g
29 木	たけのこごはん			たけのこごはん			811 kcal
	あじフライ	○	冷凍あじフライ	揚げ油		中濃ソース	31.8 g
	呉汁		ゆで大豆,あわせ味噌,米みそ	さつまいも	だいこん,長ねぎ,ごぼう,にんじん	さば・かつお削り節,水	19.7 g
							4.4 g
30 金	ぶどうパン			◎ぶどうパン			835 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	38.3 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	30.2 g
							3.3 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

＊基準献立表は中学校2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。

＊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」＝　△
と材料名に印が入ります。

※ 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・かに**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。

葉山町教育委員会学校教育課
(TEL)046-876-1111(内線:7222)