

令和8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
2月	ごはん	○		精白米, 精麦			735 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	30.2 g
	のり酢あえ		刻みのり	粗糖	こまつな, もやし, えのきたけ	しょうゆ, 酢	15.3 g
							2.1 g
4水	ソフト麺肉味噌ソース	○	ぶたひき肉, 八丁味噌, あわせ味噌, 米みそ	ソフトめん, 米油, 粗糖, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, グリンピース	日本酒, チキンとポークスープ, 並塩, 水	845 kcal
	大学芋			さつまいも, 揚げ油, 粗糖, 黒ごま		しょうゆ, 酢, 水	33.9 g
							24.1 g
							2.8 g
5木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			775 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	しょうゆ, 日本酒, 水	27.4 g
	ごま酢あえ			粗糖, 白ごま	キャベツ, にんじん, ホールコーン	酢, しょうゆ	18.8 g
							4.2 g
6金	コッペパン	○		◎コッペパン			767 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			34.8 g
	かぼちゃのトマト煮		とりもも肉角, とりむね肉角	米油	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, グリンピース, ホールトマト	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	25.2 g
	スパゲッティサラダ		かつおフレーク水煮	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	3.0 g
	クリームチーズ		◎クリームチーズ				
9月	豚肉と大豆のビビンバ	○	ぶたひき肉, 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	798 kcal
	わかめスープ		カットわかめ, ベーコン	白ごま, ごま油	長ねぎ, にんじん, えのきたけ	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	33.4 g
	果物（みかん）				みかん		22.6 g
							3.3 g
10火	ごはん	○		精白米, 精麦			738 kcal
	鶏肉のレモンじょうゆ焼き		とりもも肉切り身		レモン果汁	しょうゆ	33.8 g
	のっぺい汁		油揚げ, 焼き竹輪	さといも, かたくり粉	こまつな, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	しょうゆ, 水, さば・かつお削り節	22.5 g
							2.6 g
11水	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	793 kcal
	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	26.3 g
							20.2 g
							2.8 g
12木	ごはん	○		精白米, 精麦			770 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	27.4 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
	果物（なし）				日本なし		1.9 g
13金	パンズパン	○		◎パンズパン			779 kcal
	焼きメンチカツ		冷凍メンチカツ			ウスターソース	33.2 g
	洋風おでん		ウインナー, 生揚げ, 揚げボール, ★うずら卵	じゃがいも	たまねぎ, にんじん	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	33.1 g
	切干大根のサラダ		カットわかめ	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	3.6 g
16月	ごはん	○		精白米, 精麦			766 kcal
	豚肉のねぎ塩炒め		ぶたもも肉小間	ごま油, かたくり粉	長ねぎ, もやし, にんにく, レモン果汁	塩こうじ, 並塩, こしょう, 日本酒, 水	33.2 g
	白菜のゆかり和え		かつおフレーク水煮	白ごま	はくさい, にんじん, ゆかり	並塩	20.0 g
	豆乳いちご大福		豆乳いちご大福				2.7 g
17火	ごはん			精白米, 精麦			724 kcal
	コアコアのむヨーグルト		◎コアコアのむヨーグルト				23.4 g
	ほっけフライ		冷凍ほっけフライ	揚げ油		中濃ソース	13.2 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	2.1 g
18水	ロールパン	○		◎ロールパン			767 kcal
	さつまいもとじゃがいものグラタン		とりもも肉小間, ◎シュレットチーズ, ◎脱脂粉乳	じゃがいも, さつまいも, 米油, 小麦粉, ◎バター	たまねぎ, にんじん, グリンピース	チキンスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	33.1 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	31.6 g
							3.0 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
19 木	秋のドライカレーライス	○	ぶたひき肉	精白米, 精麦, じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ, れんこん, エリンギ, しょうが, にんにく, ホールコーン, ホールトマト	ターメリック, カレー粉, ウスターソース, ケチャップ, チャツネ, ナツメグ, クミン, 並塩, 赤ワイン, チキンとポークスープ	772 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, 並塩	30.0 g
							18.6 g
							2.7 g
20 金	しょうゆラーメン	○	ぶたもも肉小間, なんと	ホットラーメン	もやし, 長ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	日本酒, チキンとポークスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	760 kcal
	味噌ポテト		あわせ味噌	じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油, 粗糖		みりん, 日本酒, 水	31.9 g
	果物（みかん）				みかん		17.9 g
							3.2 g
24 火	ごはん	神奈川県郷土料理		精白米, 精麦			768 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	39.5 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, にんにく	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	20.2 g
	手作りふりかけ（ゆかり）		さば・かつお削り節	粗糖, 白ごま	ゆかり	しょうゆ	3.3 g
25 水	ミルクパン	○		◎ミルクパン			823 kcal
	豆乳入り白菜シチュー		とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳, 白いんげんまめ	さつまいも, 米油, 米粉	はくさい, にんじん, たまねぎ	白ワイン, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	33.9 g
	タルタルサラダ		かつおフレーク水煮	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	28.0 g
							1.8 g
26 木	あんかけうどん	○	ぶたもも肉小間	ゆで麺, ごま油, 米油, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, しょうが, にんにく, きくらげ, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, 酢, チキンとポークスープ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	787 kcal
	青のりビーンズ		ゆで大豆, あおのり（素干し）	かたくり粉, 揚げ油		並塩	35.3 g
	お米でガトーショコラ			ガトーショコラ			23.8 g
							2.7 g
27 金	サンドパン	○		◎サンドパン			744 kcal
	葉山はちみつ入り タンドリーチキン		とりもも肉切り身	はちみつ	レモン果汁	並塩, こしょう, カレー粉, ケチャップ, ウスターソース	33.4 g
	ミネストローネスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, ホールトマト, グリンピース	チキンとポークスープ, こしょう, 並塩, 水	30.9 g
							4.0 g
30 月	ごはん	○		精白米, 精麦			712 kcal
	とり野菜みそ鍋風		とりもも肉角, とりむね肉角, 生揚げ あわせ味噌, 米みそ, 白みそ	粗糖	はくさい, 長ねぎ, にんじん, えのきたけ, にら, にんにく, しょうが	日本酒, しょうゆ, コチジャン, 並塩, 水	31.8 g
	うめおかかあえ		かつお節		もやし, こまつな, にんじん, 練り梅	しょうゆ	17.9 g
	韓国のり		韓国のり				3.5 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。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。



11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
11/13（金）	洋風おでん	○		
11/18（水）	さつまいもとじゃがいものグラタン		○	

※ 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。

- * 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・かにか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。

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります。

葉山産「はちみつ」が学校給食に！

上山口の養蜂家の石井さんから、夏に採取する貴重な（採取できる量が少ないそうです）はちみつを使わせていただくことが決まりました。

夏のはちみつは色も濃く、香り豊かで栄養があるそうです。そのはちみつを子ども達が大好きな献立の「タンドリーチキン」の甘味に使います。照りも良くほんのりとした甘みが残るおいしいチキンになる予定です。どうぞお楽しみに。

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