

# 令和8年 4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	
10 金	カレーうどん	○	ぶたもも肉小間, 油揚げ	ゆで麺, かたくり粉, 粗糖	にんじん, ほうれんそう, 長ねぎ	しょうゆ, カレー粉, 日本酒, みりん, さば・かつお削り節, 水	801 kcal	
	じゃがいもとツナのバジルソテー		まぐろフレーク水煮	じゃがいも, オリーブ油	にんにく	バジル(粉), 並塩, こしょう	40.4 g	
	チーズ		◎プロセスチーズ				24.3 g	
							3.3 g	
13 月	ごはん	○		精白米, 精麦			756 kcal	
	豚肉と凍り豆腐の煮物		ぶたもも肉小間, 凍り豆腐	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, しょうが, たけのこ	しょうゆ, みりん, 水	33.5 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	17.4 g	
							2.0 g	
14 火	ごはん	○		精白米, 精麦			765 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	33.5 g	
	しょうがあえ				キャベツ, こまつな, にんじん, しょうが	しょうゆ	21.4 g	
							2.6 g	
15 水	ロールパン	○		◎ロールパン			744 kcal	
	ポークビーンズ		大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ	トマトピューレー, パプリカ(粉), ケチャップ, チキンとポークスープ, ベイリーフ, 中濃ソース, 並塩, こしょう, 水	35.0 g	
	葉山わかめサラダ		葉山わかめ	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	酢, しょうゆ	29.6 g	
							3.0 g	
16 木	チキンカレーライス	○	とりもも肉小間, 豆乳	精白米, 精麦, じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, グリンピース	トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワイン, チキンスープ, 並塩, 水	836 kcal	
	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	26.6 g	
							24.4 g	
							2.3 g	
17 金	うさぎパン	○		◎うさぎパン			774 kcal	
	パーペキューチキン		とりもも肉切り身		にんにく	ケチャップ, ウスターソース, 日本酒, カレー粉, 並塩	34.5 g	
	コーンチャウダー		ベーコン, 豆乳, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, ほうれんそう	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	34.8 g	
							3.3 g	
20 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			798 kcal	
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		ぶたひき肉	じゃがいも, 揚げ油, 粗糖, かたくり粉		しょうゆ, 日本酒	30.0 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	19.6 g
							3.3 g	
21 火	赤飯	○	あずき	精白米, もち米, 黒ごま		並塩	752 kcal	
	ココアのむヨーグルト		◎のむヨーグルト				36.6 g	
	めかじきの味噌田楽		めかじき, あわせ味噌	粗糖, 白ごま	ゆず果汁	みりん, 日本酒, 水	13.6 g	
	のっぺい汁		油揚げ, 焼き竹輪	じゃがいも, かたくり粉	こまつな, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	2.0 g	
22 水	黒パン	○		◎黒パン			731 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	28.0 g	
	マカロニサラダ			マカロニ, 卵抜きマヨネーズ, 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	29.6 g	
							3.5 g	
23 木	ごはん	○		精白米, 精麦			852 kcal	
	さばの香味焼き		さば	粗糖, ごま油	にんにく, しょうが	みりん, しょうゆ	36.6 g	
	塩豚汁		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう, こんにゃく	塩こうじ, さば・かつお削り節, 水	32.6 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	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
24 金	ツイストパン	○		◎ツイストパン			836 kcal	
	チキン南蛮		とりむね肉切り身	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 卵抜きタルタルソース		並塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 酢	38.0 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	33.9 g
	豆乳プリン			豆乳プリン				4.0 g
27 月	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	742 kcal	
	青のりポテト		あおのり(素干し)	じゃがいも, 揚げ油			並塩	31.6 g
	果物(清見オレンジ)					きよみオレンジ		18.9 g
								3.3 g
28 火	たけのごはん	○		精白米	たけのご飯のもと		744 kcal	
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌	じゃがいも, ごま油, 白ごま, 練りごま	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	さば・かつお削り 節, みりん, 水	25.3 g	
	おひたし		かつお節			もやし	しょうゆ	15.8 g
	豆乳いちご大福		豆乳いちご大福					3.7 g
30 木	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	792 kcal	
	海藻サラダ		くきわかめ, わかめ, 赤とさかのり, 白とさかのり	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	25.9 g	
	果物(清見オレンジ)					きよみオレンジ		20.1 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。
- \* 今月より加工食品のアレルギー情報をHPにのせ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。



### 4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
4/14(火)	親子煮	○		

※ 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児童は、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。

※「卵」= ★  
「乳」= ◎  
「えび」= △  
と材料名に印が入ります。

## ご入学 ご進級 おめでとうございます



元気いっぱいの1年生を迎え、新年度がスタートしました。中学校給食は10日(金)から始まります。給食室スタッフ一同、お子さまの心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養のバランスのとれた給食調理に一生懸命、力を尽くして参りますので、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心をもち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。

## 学校給食、それは教育



おいしく学ぶ  
健康的な食事!



自然の恵み  
社会のしくみを  
食べて実感!



楽しく身に付ける  
社交性と協働!

