

令和8年1月分献立予定表(B) 綾瀬市立学校給食センター



◎アレルギー表示は、『卵・乳・えび・かに・小麦』の5品目です。特定原材料のうち、そば・落花生(ピーナッツ)・くるみは使用していません。
 ◎学校給食センター及び食品加工工場でアレルギー物質を使用した調理をおこなう場合があります。
 ◎学校給食センターの油は、米油を使用しています。揚げ油は、数回繰り返して使用しています。

日/曜	献立名	エネルギーになる食品	体を作るものになる食品	体の調子を整える食品	調味料	アレルギー物質5品目 卵・乳・えび・かに・小麦	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9 金	ごはん	ごはん					686
	牛乳		牛乳			乳	27.2
	ハンバーグの松風焼き	砂糖、ごま、でんぶん	ハンバーグ		しょうゆ、みりん、酒、酢	小麦	16.2
	紅白なます	砂糖		大根、にんじん	酢、塩		2.1
	綾瀬風雑煮	里いも、すいとん	鶏肉	大根、にんじん、長ねぎ	さば節、しょうゆ、塩	小麦	
13 火	カレーライス (別出し)	油、じゃがいも	豚肉、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん	カレールー	乳・小麦	633
	牛乳	ごはん	牛乳				20.9
	ベジタブルソテー	油		にんじん、コーン、きょうり	コンソメ、塩、こしょう	小麦	18.6
							2.5
14 水	小型ロールパン	パン				乳・小麦	648
	牛乳		牛乳			乳	24.4
	ナポリタン	スパゲッティ、油	ウインナー、豚肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、塩	小麦	24.3
	チキンナゲット		チキンナゲット			小麦	2.3
	みかんゼリー			みかんゼリー			
* 日本のおじめぐり (新潟県) *							
15 木	ごはん	ごはん					616
	牛乳		牛乳			乳	25.2
	凍り豆腐のこはく揚げ	砂糖、でんぶん、油	凍り豆腐	生姜	しょうゆ、酒	小麦	17.6
	もやしのナムル	砂糖、ごま油		もやし、きゅうり	酢、塩、しょうゆ	小麦	2.1
	のっぺい汁	里いも、こんにゃく、でんぶん	鶏肉、白ちくわ、油揚げ	にんじん、大根	さば節、しょうゆ、塩	小麦	
16 金	ごはん	ごはん					609
	のりふりかけ		のりふりかけ				27.5
	牛乳		牛乳			乳	17.6
	さわらの照焼き		さわらの照焼き			小麦	1.9
	豚汁	油、こんにゃく、じゃがいも	豚肉、豆腐、白みそ	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ			
19 月	コッペパン	パン				乳・小麦	626
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	22.3
	牛乳		牛乳			乳	25.7
	ボルシチ	油、じゃがいも	綾瀬市産豚肉 サワークリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 水煮ピーツ、トマト	こしょう、ケチャップ、コンソメ、 デミグラスソース、塩	乳・小麦	2.3
	温野菜	マヨネーズ(別出し)		かぼちゃ、にんじん、きゅうり、 コーン		(卵)	
20 火	ごはん	ごはん					626
	牛乳		牛乳			乳	23.7
	肉団子		肉団子				16.5
	ごま和え	砂糖、ごま		きょうり、もやし、小松菜	しょうゆ	小麦	2.3
	みそ汁	じゃがいも	豆腐、わかめ、白みそ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	さば節		

『日本のおじめぐり』～ のっぺい汁 (新潟県) ～

のっぺい汁は、新潟県の郷土料理です。けんちん汁と使う材料が似ていますが、けんちん汁は具材を炒めてから煮るのに対して、のっぺい汁は炒めずにだし汁で煮込み、とろみ強いのが特徴です。にんじんや里いも、大根などの根菜や、片栗粉でとろみのついた汁物は、体を温める働きがあります。

日/曜	献立名	エネルギーになる食品	体を作るものになる食品	体の調子を整える食品	調味料	アレルギー物質5品目 卵・乳・えび・ かに・小麦	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21 水	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	613
	牛乳		牛乳 オムレツ			乳	24.4
	オムレツのデミグラスソース	マーガリン 砂糖		たまねぎ	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ	卵・小麦	26.6
	白菜のクリーム煮	小麦粉 マーガリン	煮込用肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ 白菜	コンソメ 塩 こしょう パセリ	乳・小麦	2.8
22 木	ごはん	ごはん					611
	牛乳		牛乳			乳	23.9
	マーボー豆腐	油 砂糖 でんぶん	豚肉 豆腐 赤みそ 赤だしみそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ	酒 中華スープ しょうゆ 豆板醤	小麦	17.2
	春雨サラダ	緑豆春雨 中華ドレッシング(別出し)		もやし きゃべつ きゅうり		(小麦)	2.3
23 金	ごはん	ごはん					647
	牛乳		牛乳			乳	23.6
	中華炒め	油 砂糖 でんぶん	豚肉 なんと いか	たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 もやし きゃべつ	中華スープ 酒 しょうゆ オイスターソース 塩	小麦	20.4
	揚げじゃが	じゃがいも 油			塩		1.8
* 落合小学校のリクエスト給食 *							
26 月	蒸しパン	豆乳蒸しパン				小麦	586
	牛乳		牛乳			乳	21.7
	キムチうどん	うどん ごま油	鶏肉 油揚げ 白かまぼこ	にんじん 白菜 長ねぎ にら 白菜キムチ 椎茸	和風だし 酒 しょうゆ 塩	小麦	28.3
	餃子		餃子			小麦	1.9
	クレープ(ブルーベリー)	豆乳クレープ (ブルーベリー)					
27 火	ごはん	ごはん					641
	牛乳		牛乳			乳	28.4
	しいらのソース和え	でんぶん 油 砂糖	大豆 しいら		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒	小麦	16.8
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	鶏肉	にんじん たまねぎ 椎茸 白菜 もやし	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	小麦	1.9
* かながわ産品学校給食デー *							
28 水	ホットドッグ	砂糖	綾瀬市産ウインナー 	綾瀬市産きゃべつ  綾瀬市産トマト 	ケチャップ		589
	(別出し)	パン				乳・小麦	23.6
	牛乳		牛乳 			乳	29.0
	洋風かきたま汁	油 じゃがいも でんぶん	ベーコン 綾瀬市産鶏卵 	にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう パセリ	卵・小麦	2.8
29 木	ごはん	ごはん					651
	牛乳		牛乳			乳	24.0
	生揚げと春雨の辛味煮	砂糖 ごま油 春雨	豚肉 生揚げ	にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ 椎茸 小松菜	豆板醤 中華スープ しょうゆ オイスターソース	小麦	20.5
	わかめの和え物	砂糖	わかめ	きゃべつ きゅうり	しょうゆ 酢 塩	小麦	2.3
30 金	ごはん	ごはん					616
	牛乳		牛乳			乳	25.2
	チキンアドボ	じゃがいも 砂糖 でんぶん	鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく	酢 しょうゆ こしょう ローリエ	小麦	16.7
	白菜と肉団子のスープ	油	煮込用肉団子 油揚げ	にんじん たまねぎ 綾瀬市産白菜 	スープストック しょうゆ パセリ 塩	小麦	1.7
	ぼんかん			ぼんかん			

★表記の栄養価は3・4年生のものです。これを基に、1・2年生は90%、5・6年生は110%を目安として提供しています。

★材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★綾瀬市では、献立に綾瀬の産物を取り入れていますが、天候等の関係で全量を確保できないことがあります。

使用した時には、キャラクターマークがついています。

★ランチタイム・献立予定表・献立写真は、市ホームページでもご覧いただけます。

