

# 令和8年1月分献立予定表(中学) 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					799
	牛乳		牛乳			乳	27.5
	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	23.1
	揚げじゃが	じゃがいも 油			塩		2.0
13 火	ごはん	ごはん					864
	牛乳		牛乳			乳	32.9
	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	18.9
	紅白なます	砂糖		大根 にんじん	酢 塩		2.5
	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	
14 水	コッペパン	パン				乳・小麦	760
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	26.9
	牛乳		牛乳			乳	30.3
	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	3.1
	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)	
15 木	カレーライス (別出し)	油 じゃがいも ごはん	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	カレールー	乳・小麦	783 24.4
	牛乳		牛乳			乳	20.8
	ベジタブルソテー	油		にんじん コーン きゃべつ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	2.9
16 金	ごはん	ごはん					763
	牛乳		牛乳			乳	28.1
	マーボー豆腐	油 でんぶん	豚肉 豆腐 赤だしみそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ	マーボー豆腐の素 しょうゆ	小麦	20.1
	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
* 落合小学校のリクエスト給食 *							
19 月	蒸しパン	豆乳蒸しパン				小麦	695
	牛乳		牛乳			乳	26.2
	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	35.0
	餃子		餃子			小麦	2.7
	クレープ(ブルーベリー)	豆乳クレープ (ブルーベリー)					
20 火	ごはん	ごはん					782
	のりふりかけ		のりふりかけ				33.4
	牛乳		牛乳			乳	20.0
	さわらの照焼き		さわらの照焼き			小麦	2.1
	豚汁	油 こんにやく じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ			
	ぼんかん						

## 『日本のあじめぐり』～ 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、とろみが強いのが特徴です。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)
* かながわ産品学校給食デー *							
21 水	ホットドッグ (別出し)	砂糖 パン	綾瀬市産ウインナー 	綾瀬市産きゅうり  綾瀬市産トマト 	ケチャップ		736
	牛乳		牛乳 			乳・小麦	28.8
	牛乳		牛乳			乳	35.3
	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	3.7
* 日本のおじめぐり (新潟県) *							
22 木	ごはん	ごはん					763
	牛乳		牛乳			乳	29.9
	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	19.6
	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	2.4
	のつべい汁	里いも こんにやく 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	
23 金	ごはん	ごはん					729
	牛乳		牛乳			乳	28.8
	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	18.5
	白菜と肉団子のスープ	油	煮込肉団子 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	1.9
26 月	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	738
	牛乳		牛乳 オムレツ			乳	28.4
	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	30.0
	白菜のクリーム煮	小麦粉 マーガリン	煮込肉団子 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	3.2
27 火	ごはん	ごはん					754
	牛乳		牛乳			乳	26.8
	肉団子		肉団子				17.5
	ごま和え	砂糖 ごま		きゅうり もやし 小松菜	しょうゆ	小麦	2.5
	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		
28 水	小型ロールパン	パン				乳・小麦	787
	牛乳		牛乳			乳	28.8
	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	28.6
	チキンナゲット		チキンナゲット			小麦	2.8
	みかんゼリー			みかんゼリー			
29 木	ごはん	ごはん					794
	牛乳		牛乳			乳	33.4
	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	18.6
	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	2.4
30 金	ごはん	ごはん					802
	牛乳		牛乳			乳	28.3
	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	23.1
	わかめの和え物	砂糖	わかめ	きゅうり	しょうゆ 酢 塩	小麦	2.4

★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。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。

