

令和7年10月分献立予定表(A) 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)
1 水	揚げパン	パン 砂糖 油				乳・小麦	665
	牛乳		牛乳			乳	21.9
	オムレツのデミグラスソース	マーガリン 砂糖	オムレツ	たまねぎ しめじ	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ	卵・小麦	33.7
	豆乳スープ	じゃがいも マーガリン 小麦粉	ベーコン 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんじん きゃべつ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	2.7
2 木	ひじきごはん (別出し)	砂糖 ごはん	鶏肉 ひじき 白ちくわ 錦糸卵	にんじん 椎茸 グリンピース	酒 しょうゆ	卵・小麦	602
	牛乳		牛乳			乳	23.3
	ポークシューマイ		ポークシューマイ			小麦	13.9
	さつま汁	こんにゃく さつまいも	豆腐 白みそ	にんじん 大根 長ねぎ	さば節		2.4
3 金	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	26.4
	炒り鶏	油 こんにゃく 砂糖	鶏肉 白ちくわ	ごぼう にんじん 椎茸 たけのこ さやいんげん	和風だし しょうゆ	小麦	15.4
	わかめともやしのスープ		豚肉 豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ もやし 長ねぎ	中華スープ 塩 こしょう		2.3
* 天台小学校のリクエスト給食 *							
6 月	冷凍ミルクパン	ミルクパン				卵・乳・小麦	713
	牛乳		牛乳			乳	21.2
	ミートソーススパゲッティ	油 小麦粉 マーガリン スパゲッティ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ 中濃ソース	小麦	32.7
	フライドポテト	フライドポテト 油			塩		1.4
	ティラミス	ティラミス				卵・乳・小麦	
7 火	ごはん	ごはん					627
	牛乳		牛乳			乳	26.9
	豚肉と野菜の炒め物	油 砂糖 でんぶん	豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ	酒 しょうゆ みりん	小麦	20.9
	大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 白みそ	大根 にんじん 長ねぎ	さば節		1.9
8 水	米粉パン	パン 米粉				乳・小麦	613
	牛乳		牛乳			乳	24.3
	里いものクリームシチュー	油 小麦粉 マーガリン 里いも	豚肉 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ にんじん きゃべつ コーン さやいんげん	コンソメ 塩	乳・小麦	25.8
	ベジタブルソテー	油 でんぶん	ベーコン		塩 こしょう		2.2
	お月見ゼリー			お月見ゼリー			
9 木	ごはん	ごはん					655
	牛乳		牛乳			乳	27.1
	照焼きハンバーグ	砂糖 でんぶん ごま	ハンバーグ		しょうゆ みりん 酒 酢	小麦	20.3
	ちゃんこ汁	ごま油 こんにゃく	鶏肉 油揚げ 白みそ	にんじん 大根 白菜 小松菜 にんにく 生姜	中華スープ しょうゆ	小麦	2.3
10 金	ごはん	ごはん					605
	牛乳		牛乳			乳	24.9
	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	しょうゆ マーボー豆腐の素	小麦	19.1
	煮浸し	砂糖	油揚げ	小松菜 もやし にんじん	和風だし みりん しょうゆ	小麦	1.8
15 水	小型黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	658
	牛乳		牛乳			乳	25.2
	サンマーマン (別出し)	ごま油 でんぶん	豚肉 なんと	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 椎茸 ピーマン きゃべつ たけのこ もやし	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープ 塩	小麦	21.6
	餃子	中華麺 ごま油	餃子			小麦	2.5
16 木	ごはん	ごはん					588
	牛乳		牛乳			乳	23.8
	鶏肉と野菜のフリット		鶏肉と野菜のフリット			小麦	17.2
	石狩汁	じゃがいも	豆腐 鮭 白みそ 赤みそ	にんじん 大根 白菜 コーン 生姜	さば節 酒		1.7
17 金	ごはん	ごはん					626
	牛乳		牛乳			乳	29.5
	凍り豆腐のみそ炒め	油 砂糖 ごま油	豚肉 凍り豆腐 白みそ	生姜 にんにく にんじん たけのこ 椎茸 小松菜	唐辛子 しょうゆ みりん	小麦	19.4
	けんちん汁	油 里いも こんにゃく	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	小麦	2.4

『日本のあじめぐり』～ かてめし、呉汁、りんご（群馬県）～

「かてめし」は、ごはんにさまざまな具を加えてかさを増した料理です。「呉汁」はすりつぶした大豆を加えたみそ汁です。群馬県では、米がとれにくく、代わりに小麦や大豆や他の農作物を多く作っていたため、このような工夫された料理が生まれました。

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)
20 月	コッペパン	パン				乳・小麦	621
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	24.2
	牛乳		牛乳			乳	24.2
	ハンガリアンゲラッシュ	油 砂糖 小麦粉 マーガリン	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	赤ワイン スープストック 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース パプリカパウダー	小麦	2.0
	コーンポテト	マーガリン じゃがいも		コーン	塩 こしょう パセリ		
21 火	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	20.2
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	綾瀬市産豚肉 	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ	小麦	15.1
	変わりじょうゆ和え	砂糖 ごま	油揚げ	きょうげつ 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ	小麦	1.5
* 綾北中学校のREQUEST給食 *							
22 水	ロールパン	パン				乳・小麦	705
	牛乳		牛乳			乳	23.9
	フライドチキン	油	フライドチキン				30.9
	ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン 金時豆	たまねぎ 綾瀬市産トマト にんじん かぼちゃ きょうげつ	トマトピューレ コンソメ スープストック 塩 こしょう	小麦	2.5
	ガトーショコラ	ガトーショコラ					
23 木	ごはん	ごはん					602
	牛乳		牛乳			乳	27.0
	いわしの梅煮		いわしの梅煮			小麦	22.8
	こんにゃくのおかか煮	ごま油 こんにゃく 砂糖	かつお節		唐辛子 しょうゆ	小麦	2.2
	ごまみそスープ	油 ごま	豚肉 白みそ	にんにく ごぼう たまねぎ 大根 さやいんげん にんじん	さば節 しょうゆ	小麦	
24 金	ごはん	ごはん					615
	牛乳		牛乳			乳	26.9
	ポークジンジャー	油 砂糖 でんぶん	豚肉 なるど 	生姜 たまねぎ きょうげつ にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ	小麦	17.8
	かきたま汁	でんぶん	綾瀬市産鶏卵	長ねぎ 小松菜	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	2.1
27 月	小型ソフトフランス	パン はちみつ				乳・小麦	585
	牛乳		牛乳			乳	27.2
	わかめうどん	でんぶん うどん	豚肉 油揚げ わかめ	にんじん 椎茸 長ねぎ	さば節 しょうゆ 塩 みりん	小麦	23.1
	野菜の和え物	砂糖 ごま油		きょうげつ 小松菜 もやし	しょうゆ 酢	小麦	2.4
28 火	ごはん	ごはん					665
	牛乳		牛乳			乳	28.3
	さわらの照焼き		さわらの照焼き			小麦	21.2
	生揚げの中華風煮	油 砂糖 でんぶん	豚肉 生揚げ	にんにく 生姜 長ねぎ にんじん たまねぎ 椎茸 たけのこ	豆板醤 しょうゆ	小麦	1.4
29 水	コッペパン	パン				乳・小麦	621
	牛乳		牛乳			乳	23.4
	かぼちゃグラタン	油 マーガリン 小麦粉	ベーコン 白いんげん豆 鶏肉 牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ	スープストック 塩 こしょう	乳・小麦	28.9
	温野菜	乳化ごまドレッシング (別出し)		きょうげつ にんじん コーン 綾瀬市産きゅうり			2.3
30 木	ごはん	ごはん					590
	牛乳		牛乳			乳	22.5
	クッパ	ごま油 でんぶん ごま	豚肉 綾瀬市産鶏卵	生姜 にんにく にんじん いら えのきたけ 白菜キムチ 白菜	チキンガラスープ しょうゆ 酒 塩	卵・小麦	19.2
	ナムル	ナムルドレッシング(別出し)		にんじん 小松菜 もやし 大根		(小麦)	1.9
* 日本のおいしめぐり (群馬県) *							
31 金	かてめし	油 こんにゃく 砂糖	豚肉 油揚げ 白ちくわ	にんじん 椎茸 ごぼう グリンピース	和風だし 酒 しょうゆ	小麦	603
	(別出し)	ごはん					25.0
	牛乳		牛乳			乳	15.1
	呉汁	じゃがいも	鶏肉 大豆 豆乳 白みそ	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	さば節 塩		2.0
	りんご			りんご			

★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。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。

