

令和7年10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)
水	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		
木	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
金	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	きゃべつ 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ	小麦	1.5
6月	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			
火	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 	生姜 たまねぎ きゃべつ にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ	小麦	17.8
	かきたま汁	でんぶん	綾瀬市産鶏卵 		さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	2.1
水	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		きゃべつ 小松菜 もやし	しょうゆ 酢	小麦	2.4
* 日本のおじめぐり (群馬県) *							
9月 木	かてめし (別出し)	油 こんにゃく 砂糖 ごはん	豚肉 油揚げ 白ちくわ	にんじん 椎茸 ごぼう グリーンピース	和風だし 酒 しょうゆ	小麦	603
	牛乳		牛乳			乳	25.0
	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		15.1
	りんご			りんご			2.0
10月 金	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
* 天台小学校のリクエスト給食 *							
15日 水	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 グリーンピース	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	
16日 木	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
17日 金	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

『日本のおじめぐり』～ 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)
* 綾北中学校の REQUEST 給食 *							
20 月	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 きゃべつ	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					
21 火	ひじきごはん	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
	(別出し)						23.3
	牛乳		牛乳			乳	13.9
	ポークシューマイ		ポークシューマイ			小麦	2.4
	さつまい	こんにやく さつまいも	豆腐 白みそ	にんじん 大根 長ねぎ	さば節		
22 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)		きゃべつ にんじん コーン 綾瀬市産きゅうり			2.3
	ごはん	ごはん					590
23 木	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 にら 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
	ごはん	ごはん					665
	牛乳		牛乳			乳	28.3
24 金	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
	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
27 月	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
	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
	こんにやくのおかか煮	ごま油 こんにやく 砂糖	かつお節	にんにく ごぼう たまねぎ 大根 さやいんげん にんじん	唐辛子 しょうゆ	小麦	2.2
28 火	ごまみそスープ	油 ごま	豚肉 白みそ		さば節 しょうゆ	小麦	
	小型黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	658
	牛乳		牛乳			乳	25.2
	サンマーメン	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
	(別出し)	中華麺 ごま油				小麦	2.5
29 水	餃子		餃子			小麦	
	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 こんにやく	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
30 木	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	26.4
	炒り鶏	油 こんにやく 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

★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。

