

# 令和7年10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<br>卵・乳・えび・かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|--------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| 水                  | コッペパン            | パン                    |                                                                                                   |                             |                                                           | 乳・小麦                       | 759                                          |
|                    | キャラメルクリーム        | キャラメルクリーム             |                                                                                                   |                             |                                                           | 乳                          | 29.4                                         |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 28.3                                         |
|                    | ハンガリアンゲラッシュ      | 油 砂糖 小麦粉<br>マーガリン     | 豚肉                                                                                                | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ トマト   | 赤ワイン スープストック<br>塩 こしょう ケチャップ<br>トマトピューレ 中濃ソース<br>パプリカパウダー | 小麦                         | 2.5                                          |
|                    | 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                   |                                                                                                   |                             |                                                           |                            | 771                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 35.0                                         |
|                    | 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<br>たけのこ 椎茸 小松菜 | 唐辛子 しょうゆ みりん                                              | 小麦                         | 21.8                                         |
|                    | 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                         | 2.8                                          |
| 金                  | ごはん              | ごはん                   |                                                                                                   |                             |                                                           |                            | 748                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 25.1                                         |
|                    | 肉じゃが             | 油 じゃがいも 砂糖<br>こんにゃく   | 綾瀬市産豚肉           | 生姜 にんじん たまねぎ<br>さやいんげん      | しょうゆ                                                      | 小麦                         | 17.9                                         |
|                    | 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<br>生姜 にんにく     | しょうゆ                                                      | 小麦                         | 1.7                                          |
| 6月                 | 米粉パン             | パン 米粉                 |                                                                                                   |                             |                                                           | 乳・小麦                       | 756                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 30.6                                         |
|                    | 里いもの<br>クリームシチュー | 油 小麦粉 マーガリン<br>里いも    | 豚肉 白いんげん豆<br>牛乳 生クリーム                                                                             | にんじん たまねぎ                   | コンソメ 塩                                                    | 乳・小麦                       | 31.0                                         |
|                    | ベジタブルソテー         | 油 でんぶん                | ベーコン                                                                                              | にんじん きゃべつ コーン<br>さやいんげん     | 塩 こしょう                                                    |                            | 2.7                                          |
|                    | お月見ゼリー           |                       |                                                                                                   | お月見ゼリー                      |                                                           |                            |                                              |
| 火                  | ごはん              | ごはん                   |                                                                                                   |                             |                                                           |                            | 764                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 31.9                                         |
|                    | 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<br>にんじん えのきたけ  | 酒 しょうゆ                                                    | 小麦                         | 20.0                                         |
|                    | かきたま汁            | でんぶん                  | なると<br>綾瀬市産鶏卵  | 長ねぎ 小松菜                     | さば節 しょうゆ 塩                                                | 卵・小麦                       | 2.5                                          |
| 8月                 | 小型ソフトフランス        | パン はちみつ               |                                                                                                   |                             |                                                           | 乳・小麦                       | 750                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 33.9                                         |
|                    | 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                         | 27.6                                         |
|                    | 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                         | 3.0                                          |
| * 日本のおじめぐり (群馬県) * |                  |                       |                                                                                                   |                             |                                                           |                            |                                              |
| 9月                 | 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<br>グリンピース       | 和風だし 酒 しょうゆ                                               | 小麦                         | 736                                          |
|                    | (別出し)            | ごはん                   |                                                                                                   |                             |                                                           |                            | 30.9                                         |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 16.8                                         |
|                    | 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                                                     |                            | 2.4                                          |
| 10月                | ごはん              | ごはん                   |                                                                                                   |                             |                                                           |                            | 726                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 28.6                                         |
|                    | 鶏肉と野菜のフリット       |                       | 鶏肉と野菜のフリット                                                                                        |                             |                                                           | 小麦                         | 18.3                                         |
|                    | 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                                                     |                            | 1.9                                          |
| 14火                | 揚げパン             | パン 砂糖 油               |                                                                                                   |                             |                                                           | 乳・小麦                       | 796                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 25.6                                         |
|                    | 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                       | 38.8                                         |
|                    | 豆乳スープ            | じゃがいも マーガリン<br>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                         | 3.2                                          |
| * 天台小学校のリクエスト給食 *  |                  |                       |                                                                                                   |                             |                                                           |                            |                                              |
| 15水                | 冷凍ミルクパン          | ミルクパン                 |                                                                                                   |                             |                                                           | 卵・乳・小麦                     | 788                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 23.8                                         |
|                    | ミートソーススパゲッティ     | 油 小麦粉 マーガリン<br>スパゲッティ | 豚肉 大豆                                                                                             | たまねぎ にんじん<br>グリンピース         | ケチャップ 中濃ソース                                               | 小麦                         | 34.5                                         |
|                    | フライドポテト          | フライドポテト 油             |                                                                                                   |                             | 塩                                                         |                            | 1.7                                          |
|                    | ティラミス            | ティラミス                 |                                                                                                   |                             |                                                           | 卵・乳・小麦                     |                                              |
| 16木                | ごはん              | ごはん                   |                                                                                                   |                             |                                                           |                            | 749                                          |
|                    | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                                |                             |                                                           | 乳                          | 29.3                                         |
|                    | 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                         | 21.5                                         |
|                    | 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                         | 2.0                                          |

『日本のおじめぐり』～ かてめし、呉汁 (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<br>卵・乳・えび・かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| 17<br>金          | ごはん             | ごはん                 |                                                                                      |                                                                                    |                                |                            | 796                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 32.0                                         |
|                  | 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<br>ピーマン きゃべつ                                                             | 酒 しょうゆ みりん                     | 小麦                         | 23.9                                         |
|                  | 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                            |                            | 2.3                                          |
|                  | りんご             |                     |                                                                                      | りんご                                                                                |                                |                            |                                              |
| * 綾北中学校のクエスト給食 * |                 |                     |                                                                                      |                                                                                    |                                |                            |                                              |
| 20<br>月          | ロールパン           | パン                  |                                                                                      |                                                                                    |                                | 乳・小麦                       | 858                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 28.6                                         |
|                  | フライドチキン         | 油                   | フライドチキン                                                                              |  |                                |                            | 36.9                                         |
|                  | 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<br>にんじん かぼちゃ きゃべつ                                                     | トマトピューレ コンソメ<br>スープストック 塩 こしょう | 小麦                         | 3.8                                          |
|                  | ガトーショコラ         | ガトーショコラ             |                                                                                      |                                                                                    |                                |                            |                                              |
| 21<br>火          | ひじきごはん<br>(別出し) | 砂糖<br>ごはん           | 鶏肉 ひじき 白ちくわ<br>錦糸卵                                                                   | にんじん 椎茸 グリンピース                                                                     | 酒 しょうゆ                         | 卵・小麦                       | 766                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 28.3                                         |
|                  | ポークシューマイ        |                     | ポークシューマイ                                                                             |                                                                                    |                                | 小麦                         | 15.9                                         |
|                  | 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                            |                            | 2.8                                          |
|                  | コッペパン           | パン                  |                                                                                      |                                                                                    |                                | 乳・小麦                       | 763                                          |
| 22<br>水          | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 28.0                                         |
|                  | 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<br>鶏肉 牛乳 粉チーズ                                                            | にんじん たまねぎ しめじ<br>かぼちゃ                                                              | スープストック 塩 こしょう                 | 乳・小麦                       | 34.0                                         |
|                  | 温野菜             | 乳化ごまドレッシング<br>(別出し) |     | きゃべつ にんじん コーン<br>綾瀬市産きゅうり                                                          |                                |                            | 2.8                                          |
| 23<br>木          | ごはん             | ごはん                 |                                                                                      |                                                                                    |                                |                            | 744                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳  |                                                                                    |                                | 乳                          | 27.2                                         |
|                  | 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<br>えのきたけ 白菜キムチ 白菜                                                  | チキンガラスープ しょうゆ<br>酒 塩           | 卵・小麦                       | 22.4                                         |
|                  | 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)                       | 2.2                                          |
| 24<br>金          | ごはん             | ごはん                 |                                                                                      |                                                                                    |                                |                            | 822                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 34.0                                         |
|                  | さわらの照焼き         |                     | さわらの照焼き                                                                              |                                                                                    |                                | 小麦                         | 24.2                                         |
|                  | 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<br>たまねぎ 椎茸 たけのこ                                                   | 豆板醤 しょうゆ                       | 小麦                         | 1.5                                          |
| 28<br>火          | ごはん             | ごはん                 |                                                                                      |                                                                                    |                                |                            | 759                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 33.0                                         |
|                  | いわしの梅煮          |                     | いわしの梅煮                                                                               |                                                                                    |                                | 小麦                         | 27.3                                         |
|                  | こんにゃくのおかか煮      | ごま油 こんにゃく 砂糖        | かつお節                                                                                 | にんにく ごぼう たまねぎ<br>大根 さやいんげん にんじん                                                    | 唐辛子 しょうゆ                       | 小麦                         | 2.6                                          |
|                  | ごまみそスープ         | 油 ごま                | 豚肉 白みそ                                                                               |                                                                                    | さば節 しょうゆ                       | 小麦                         |                                              |
| 29<br>水          | 小型黒パン           | パン 黒砂糖              |                                                                                      |                                                                                    |                                | 乳・小麦                       | 794                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 29.9                                         |
|                  | サンマーメン<br>(別出し) | ごま油 でんぶん<br>中華麺 ごま油 | 豚肉 なんと                                                                               | にんにく 生姜 たまねぎ<br>にんじん 椎茸 ピーマン<br>きゃべつ たけのこ もやし                                      | しょうゆ 酒 オイスターソース<br>中華スープ 塩     | 小麦                         | 24.2                                         |
|                  | 餃子              |                     | 餃子                                                                                   |                                                                                    |                                | 小麦                         | 3.1                                          |
| 30<br>木          | ごはん             | ごはん                 |                                                                                      |                                                                                    |                                |                            | 829                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 32.7                                         |
|                  | 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                         | 23.7                                         |
|                  | 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<br>小松菜 にんにく 生姜                                                          | 中華スープ しょうゆ                     | 小麦                         | 2.6                                          |
| 31<br>金          | ごはん             | ごはん                 |                                                                                      |                                                                                    |                                |                            | 729                                          |
|                  | 牛乳              |                     | 牛乳                                                                                   |                                                                                    |                                | 乳                          | 31.1                                         |
|                  | 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<br>たけのこ さやいんげん                                                         | 和風だし しょうゆ                      | 小麦                         | 17.7                                         |
|                  | 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<br>もやし 長ねぎ                                                              | 中華スープ 塩 こしょう                   |                            | 2.6                                          |

★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。

