

令和7年9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含む食品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)
2 火	ルーローハン (別出し)	油 砂糖 でんぶん ごはん	豚肉 生揚げ うずらの卵	にんにく 生姜 たまねぎ 椎茸 ちんげん菜	酒 しょうゆ こしょう オイスターソース	卵・小麦	613
	牛乳		牛乳			乳	28.5
	五目スープ		鶏肉 なた	にんじん たまねぎ もやし きやべつ	中華スープ 塩 こしょう		17.6
							2.2
3 水	小型ロールパン	パン				乳・小麦	588
	牛乳		牛乳			乳	25.4
	和風スパゲッティ	スパゲッティ	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ 椎茸	こしょう しょうゆ 塩	小麦	26.0
	野菜ソテー		ウインナー	にんじん きやべつ さやいんげん コーン	コンソメ 塩	小麦	2.5
4 木	ごはん	ごはん					700
	牛乳		牛乳			乳	22.9
	ブラウンシチュー	油	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	赤ワイン デミグラスソース ハヤシルー 塩	乳・小麦	23.2
	キャラメルポテト	さつまいも 油 砂糖 マーガリン	生クリーム			乳	1.1
5 金	ごはん	ごはん					591
	牛乳		牛乳			乳	22.7
	肉団子		肉団子				15.5
	野菜のピリリ漬け	砂糖 ごま ごま油		もやし きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	小麦	2.3
8 月	けんちん汁	油 じゃがいも	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	しょうゆ 和風だし 塩	小麦	
	ソフトフランス	パン はちみつ				乳・小麦	591
	牛乳		牛乳			乳	23.4
	オムレツのラ外ウイユ添え	油	オムレツ ショルダーベーコン	にんにく たまねぎ トマト 綾瀬市産なす ズッキーニ	白ワイン コンソメ トマトピューレ ローリエ	卵・小麦	23.3
9 火	かぼちゃのポタージュ	油	脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ かぼちゃ	かぼちゃポタージュの素	乳・小麦	2.8
	ごはん	ごはん					618
	牛乳		牛乳			乳	27.1
	八宝菜	油 砂糖 でんぶん	豚肉 なた いか	たまねぎ にんじん 椎茸 もやし きやべつ	中華スープ 酒 しょうゆ 塩	小麦	16.9
10 水	ポークシューマイ		ポークシューマイ			小麦	2.1
	小型ロールパン	パン				乳・小麦	585
	牛乳		牛乳			乳	29.0
	キムチうどん	ごま油 冷凍うどん	綾瀬市産豚肉 油揚げ 白かまぼこ	にんじん 白菜キムチ 椎茸 にら	和風だし 酒 しょうゆ 塩	小麦	24.0
11 木	ツナとわかめのごま酢和え	ごま 砂糖	ツナ わかめ	きゅうり 生姜	しょうゆ 酢	小麦	3.3
	ごはん	ごはん					622
	のりふりかけ		のりふりかけ				25.5
	牛乳		牛乳			乳	18.2
12 金	あじのさんが焼き	砂糖 ごま油 でんぶん	あじのさんが焼き	長ねぎ 生姜	しょうゆ 酢	小麦	2.5
	豚汁	油 じゃがいも こんにゃく	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう にんじん 大根			
	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	621
	牛乳		牛乳			乳	19.8
16 火	きやべつとコーンのソテー	油		にんじん きやべつ コーン	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	小麦	17.8
							2.5
	ごはん	ごはん					585
	牛乳		牛乳			乳	23.8
16 火	焼きししゃも		ししゃも一夜干し				17.4
	ひじきの炒り煮	油 砂糖	豚肉 ひじき 白ちくわ 油揚げ	にんじん	和風だし しょうゆ	小麦	2.3
	大根のみそ汁		生揚げ 白みそ	大根 にんじん 長ねぎ	さば節		

『日本のあじめり』 ～ かやくごはん・肉すい(大阪府) ～

「かやくごはん」とは、米と一緒に野菜や肉などを炊き込む「五目ご飯」のことです。大阪では「かやくごはん」と呼ばれています。

「肉すい」は大阪の郷土料理で、カツオや昆布などからとっただしに牛肉と半熟たまごが入っています。もともとは大阪にあるうどん屋さんが、お客さんから「肉うどん、うどん抜きで」と注文を受けたことが始まりとされています。

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)
17 水	米粉ロールパン	パン 米粉				乳・小麦	624
	牛乳		牛乳			乳	32.3
	チキンビーンズ	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん セロリー トマト さやいんげん	塩 こしょう ローリエ オールスパイス 白ワイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース		25.4
	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)	2.3
18 木	ごはん	ごはん					589
	牛乳		牛乳			乳	25.3
	マーボーなす	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 白みそ	なす にんにく にんじん ピーマン 生姜	豆板醤 オイスターソース		17.1
	ユイミーコーン	でんぶん 	綾瀬市産鶏卵 鶏肉 わかめ	にんじん コーン 長ねぎ	中華スープ 塩	卵	1.4
* 綾南小学校のリクエスト給食 *							
19 金	ごはん	ごはん					716
	牛乳		牛乳			乳	28.5
	鶏肉のから揚げ	でんぶん 油	鶏肉		しょうゆ 酒	小麦	20.8
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ わかめ	たまねぎ にんじん 長ねぎ	さば節		1.8
	冷凍パン			冷凍パン			
22 月	鶏ごぼうサンド		鶏肉のごま照焼き			乳・小麦	587
	(別出し)	油 砂糖		ごぼう にんじん	和風だし しょうゆ	小麦	29.2
	牛乳	パン	牛乳			乳・小麦	23.6
	スコッチブロス	油 押麦	豚肉 ウインナー ひよこ豆	たまねぎ にんじん きゃべつ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	3.5
24 水	小型ロールパン	パン				乳・小麦	688
	牛乳		牛乳			乳	26.2
	ジャージャー麺	ごま油 砂糖 でんぶん	鶏肉 大豆 赤だしみそ 白みそ	生姜 にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ 椎茸	豆板醤 しょうゆ みりん	小麦	24.0
	(別出し)	中華麺 ごま油				小麦	2.8
25 木	餃子		餃子			小麦	
	ごはん	ごはん					589
	牛乳		牛乳			乳	21.1
	そばろ煮	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぶん	豚肉 生揚げ	たまねぎ にんじん 椎茸 さやいんげん	しょうゆ	小麦	15.6
26 金	レモンしょうゆ和え	砂糖		小松菜 きゃべつ レモン果汁	しょうゆ	小麦	1.3
	* 日本のあじめぐり(大阪府) *						
	かやくごはん	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう 椎茸 にんじん	酒 しょうゆ 和風だし	小麦	634
	(別出し)	ごはん					25.2
29 月	牛乳		牛乳			乳	18.1
	肉すい		豆腐 豚肉 白かまぼこ	きゃべつ にんじん 長ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩	小麦	2.0
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	670
30 火	牛乳		牛乳			乳	27.5
	白身魚のフライ	油	白身魚のフライ		中濃ソース	小麦	29.4
	きゃべつのクリーム煮	油 マーガリン 小麦粉	煮込用肉団子 粉チーズ 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ	コンソメ こしょう 塩	乳・小麦	2.8
	ごはん	ごはん					590
30 火	牛乳		牛乳			乳	25.7
	チャブチェ	ごま油 砂糖 春雨 ごま	豚肉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 椎茸 ちんげん菜	しょうゆ 酒 塩	小麦	15.7
	わかめスープ		鶏肉 なんと 豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ 長ねぎ	中華スープ こしょう 塩		1.9

★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。

