

令和7年11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)
4 火	綾瀬市産高座豚の カレーライス(別出し)	油 じゃがいも ごはん	綾瀬市産高座豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	カレールー	乳・小麦	683 24.5
	牛乳		牛乳			乳	22.3
	ゆで野菜	和風ドレッシング(別出し)		コーン きゅうり にんじん きゃべつ		(小麦)	2.5
5 水	蒸しパン	豆乳蒸しパン				小麦	584
	牛乳		牛乳			乳	27.6
	豆乳ちゃんぽん (別出し)	油 中華麺 油	豆乳 豚肉 白かまぼこ えび 白みそ 油揚げ	生姜 にんじん きゃべつ もやし ちんげん菜	チキンガラスープ しょうゆ 酒 塩 中華スープ こしょう	えび・小麦	29.6 2.4
	棒餃子		棒餃子			小麦	
6 木	高菜ごはん (別出し)	油 ごま油 ごま ごはん	焼豚	高菜漬 長ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	小麦	641 23.4
	牛乳		牛乳			乳	23.3
	ししゃもフライ	油	ししゃもフライ			小麦	3.1
	きゃべつのみそ汁		油揚げ 白みそ 豆腐	にんじん たまねぎ きゃべつ	さば節		
7 金	ごはん	ごはん					613
	牛乳		牛乳			乳	24.9
	マーボー豆腐	油 でんぶん 砂糖	綾瀬市産豚肉 豆腐 赤だしみそ 赤みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 豆板醤	小麦	17.2
	パンサンスー	ごま 緑豆春雨 ごま油 砂糖	ハム	もやし にんじん 綾瀬市産きゅうり	塩 しょうゆ 酢	小麦	2.4
10 月	チリドッグ (別出し)	油 パン	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ	赤ワイン ケチャップ 中濃ソース 塩 チリパウダー	乳・小麦	580 25.8
	牛乳		牛乳			乳	28.4
	ミルクチャウダー	マーガリン じゃがいも 小麦粉 油	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ	塩 こしょう スープストック	乳・小麦	2.4
	ベビーバイン缶			ベビーバイン缶			
11 火	ごはん	ごはん					605
	牛乳		牛乳			乳	21.9
	しいらと里いもの 中華炒め	里いも 油 砂糖 でんぶん	しいら	にんじん にんにく 生姜 ピーマン	しょうゆ 酢	小麦	15.3
	春雨スープ	緑豆春雨	なると 豆腐	きゃべつ にんじん えのきたけ	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	小麦	2.0
12 水	小型黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	590
	牛乳		牛乳			乳	22.8
	和風スパゲッティ	スパゲッティ	ベーコン	たまねぎ にんじん 椎茸 しめじ にんにく	しょうゆ こしょう 塩	小麦	24.4
	ウインナーとコーンの ソテー		ウインナー	にんじん きゃべつ コーン	塩 こしょう		2.6
13 木	ごはん	ごはん					642
	牛乳		牛乳			乳	27.7
	鶏肉の照焼き		鶏肉の照焼き				23.7
	ピリ辛和え	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん きゅうり	コチヨジャン 酢 しょうゆ	小麦	1.9
14 金	たまごスープ	でんぶん	豆腐 ベーコン 綾瀬市産鶏卵	にんじん 小松菜	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	
	ごはん	ごはん					605
	牛乳		牛乳			乳	24.1
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 でんぶん ごんにゃく 油	豚肉 さつま揚げ	にんじん 椎茸 さやいんげん 生姜 たまねぎ	酒 しょうゆ 和風だし	小麦	16.1
	もやしの和え物	砂糖 ごま油	ショルダーベーコン	きゃべつ もやし にんじん	酢 しょうゆ	小麦	2.7

『日本のあじめぐり』 ～ かしわのすき焼き(奈良県) ～

奈良県は江戸時代には政治の中心となった場所です。東大寺の大仏をはじめ、歴史的に貴重な国宝や文化財が多く残っています。関西では鶏肉のことを「かしわ」と呼んでいます。学問の神様とよばれる、菅原道真が牛を守護神としてまつっていたため、お祝いでは鶏肉のすき焼きが食べられてきました。呼び名の由来は鶏の茶色の羽が柏の葉に似てることからきたといわれています。

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(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 月	コッペパン	パン				乳・小麦	580
	牛乳		牛乳			乳	26.1
	ポークシチュー	マーガリン ジャがいも	豚肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ	塩 ケチャップ スープストック こしょう デミグラスソース	乳・小麦	23.8
	ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ(別出し)	ハム	ごぼう にんじん 綾瀬市産きゅうり きゃべつ		(卵)	2.5
18 火	ごはん	ごはん					581
	牛乳		牛乳			乳	22.3
	ハンバーグのおろし ボン酢ソース	でんぶん	ハンバーグ	大根	しょうゆ 酢 みりん	小麦	13.4
	のり塩ポテト	じゃがいも	青のり		塩		2.2
	五目スープ		鶏肉 なんと	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ	中華スープ 塩 こしょう		
* 北の台小学校のリクエスト給食 *							
19 水	ロールパン	パン				乳・小麦	740
	牛乳		牛乳			乳	22.1
	コロッケ	油	コロッケ		中濃ソース	小麦	37.1
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ	スープストック こしょう 塩	小麦	2.1
	プリンタルト	豆乳プリンタルト					
* 日本のおじめぐり (奈良県) *							
20 木	ごはん	ごはん					605
	牛乳		牛乳			乳	25.0
	かしわのすき焼き	じゃがいも しらたき 砂糖 油	鶏肉 生揚げ	にんじん 長ねぎ	しょうゆ 酒	小麦	16.0
	ごま酢和え	ごま 砂糖		きゃべつ 白菜 にんじん	しょうゆ 酢	小麦	1.4
21 金	ごはん	ごはん					632
	牛乳		牛乳			乳	28.6
	回鍋肉	油 砂糖	豚肉 白みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ きゃべつ	酒 テンメシジャン しょうゆ 豆板醤	小麦	20.1
	コイミーコーン	でんぶん	鶏肉 綾瀬市産鶏卵 わかめ	にんじん コーン 長ねぎ	塩 中華スープ	卵	1.5
* 北の台中学校のリクエスト給食 *							
25 火	ごはん	ごはん					744
	牛乳		牛乳			乳	27.0
	鶏肉のから揚げ	でんぶん 油	鶏肉		しょうゆ 酒	小麦	25.0
	けんちん汁	油 こんにゃく 里いも	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	1.9
	クレープ(みかん)	豆乳クレープ(みかん)					
26 水	コッペパン	パン				乳・小麦	585
	チョコマーシャル	チョコマーシャル				乳	21.3
	牛乳		牛乳			乳	25.7
	オムレツのトマトソース	油 砂糖	オムレツ	たまねぎ 綾瀬市産トマト	ケチャップ	卵	2.6
	コンソメスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
27 木	ごはん	ごはん					643
	牛乳		牛乳			乳	24.9
	さばの塩焼き		さばの塩焼き				21.5
	五目豆	油 砂糖 こんにゃく	大豆 昆布	にんじん 椎茸	みりん しょうゆ 和風だし	小麦	2.4
	豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ			
28 金	ごはん	ごはん					580
	牛乳		牛乳			乳	23.5
	鶏肉の オイスターソース炒め	ごま油 緑豆春雨 でんぶん	鶏肉	生姜 にんじん 長ねぎ ちんげん菜	オイスターソース 酒 スープストック しょうゆ	小麦	16.1
	中華スープ	でんぶん	ベーコン なんと 豆腐	にんじん えのきたけ	中華スープ 塩		2.1

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。

