

令和7年11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)
4 火	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 なた 豆腐	にんじん えのきたけ	中華スープ 塩		2.1
	北の台小学校のリクエスト給食						
5 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					
6 木	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
	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
	ごはん	ごはん					643
7 金	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			
10 月	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
11 火	ごはん	ごはん					581
	牛乳		牛乳			乳	22.3
	ハンバーグのおろし ポン酢ソース	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 なた	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		
12 水	コッペパン	パン				乳・小麦	580
	牛乳		牛乳			乳	26.1
	ポークンチュー	マーガリン じゃがいも	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
北の台中学校のリクエスト給食							
13 木	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)					
14 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 テンメンジャン しょうゆ 豆板醤	小麦	20.1
	ユイミーコーン	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

『日本のあじめり』 ～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 物質と品目 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	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	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
	(別出し)	中華麺 油				小麦	2.4
	棒餃子		棒餃子			小麦	
* 日本のあじめぐり (奈良県) *							
18火	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
19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	
20木	ごはん	ごはん					613
	牛乳		牛乳			乳	24.9
	マーボー豆腐	油 でんぷん 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
	パンサンデー	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
21金	高菜ごはん	油 ごま油 ごま	焼豚	高菜漬 長ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	小麦	641
	(別出し)	ごはん					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		
25火	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 でんぷん こんにゃく 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
26水	チリドッグ	油	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		580
	(別出し)	パン				乳・小麦	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			
27木	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	しいら 油 砂糖 でんぷん	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
28金	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	コチュジャン 酢 しょうゆ	小麦	1.9
	たまごスープ	でんぷん	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	

★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。

