

令和8年4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	体を作るもとになる食品	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)
8 水	ロールパン	ロールパン				乳・小麦	811
	牛乳		牛乳			乳	26.4
	白いんげん豆の クリームシチュー	油 小麦粉 マーガリン	豚肉 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ	コンソメ 塩	乳・小麦	34.1
	バイクドポテト	フライドポテト			塩 こしょう 乾燥パセリ		2.4
9 木	ごはん	ごはん					843
	牛乳		牛乳			乳	38.7
	さばのみそ煮		さばのみそ煮				23.6
10 金	うま煮	油 ごんにやく じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ がんもどき	ごぼう にんじん たけのこ 椎茸 長ねぎ	和風だし しょうゆ	小麦	2.4
	ごはん	ごはん					708
	牛乳		牛乳			乳	30.2
	炒り鶏	油 ごんにやく 砂糖	鶏肉	ごぼう にんじん たけのこ 椎茸 さやいんげん	和風だし しょうゆ	小麦	17.0
13 月	五目スープ		豚肉 なたと 豆腐	にんじん たまねぎ 綾瀬市産レタス 	中華スープ こしょう		2.1
	小型チーズパン	チーズパン				乳・小麦	884
	牛乳		牛乳			乳	28.8
	タンメン (別出し)	油 でんぶん ごま油 中華種 油	豚肉	にんにく 生姜 にんじん きやべつ もやし にら	塩 こしょう しょうゆ 中華スープ	小麦	38.5
	春巻	油	春巻			小麦	3.4
14 火	ごはん	ごはん					750
	牛乳		牛乳			乳	29.4
	いわしの梅煮		いわしの梅煮			小麦	16.0
	切干大根の煮物	油 ごんにやく 砂糖	油揚げ 白ちくわ	にんじん 切干大根	和風だし みりん しょうゆ	小麦	3.5
15 水	みそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ わかめ	にんじん たまねぎ 長ねぎ	さば節		
	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	785
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	30.2
	牛乳		牛乳			乳	29.9
	オムレツのトマトソース	油 砂糖	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ	たまねぎ 綾瀬市産トマト 	ケチャップ	卵	3.1
16 木	コーンシチュー	油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん コーン	コンソメ 塩 こしょう	乳・小麦	
	ごはん	ごはん					907
	牛乳		牛乳			乳	26.9
	ポークストロガノフ	油 小麦粉 マーガリン	豚肉 サワークリーム	にんにく たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 赤ワイン トマトピューレー ローリエ 塩 デミグラスソース こしょう	乳・小麦	34.2
17 金	温野菜	じゃがいも		にんじん コーン	マヨネーズ(別出し)	(卵)	1.7
	ごはん	ごはん					764
	牛乳		牛乳			乳	25.8
	生揚げの中華風煮	油 砂糖 でんぶん	豚肉 生揚げ	生姜 にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 椎茸 たけのこ 	豆板醤 しょうゆ	小麦	20.7
わかめの和え物	砂糖	わかめ	きやべつ 綾瀬市産きゅうり 	しょうゆ 酢 塩	小麦	1.9	

『本と(ホント)楽しい給食』～ 給食番長のカレーライス (給食番長) ～

「給食番長」の本に出てくる特製カレーは、魚で出汁をとって、かくし味に「アップル」が入っています。また、ひじきを使っためずらしいサラダが登場します。「給食番長」の他にも、重松清の短編小説「カレーライス」は、カレーライスが物語の重要な役割を果たします。これらの本を、読んだことがない人は、ぜひ図書室や図書館に足を運んでみてくださいね。

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)
20 月	ソフトフランス	ソフトフランス				乳・小麦	714
	牛乳		牛乳			乳	35.6
	オレンジチキン	でんぶん はちみつ 砂糖 でんぶん	鶏肉	にんにく 生姜 オレンジジュース	酒 しょうゆ 酢	小麦	26.4
	野菜のコンソメ煮	油 じゃがいも	ベーコン	セロリー たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	コンソメ ローリエ 塩 こしょう	小麦	3.4
21 火	ごはん	ごはん					728
	牛乳		牛乳			乳	29.0
	肉野菜炒め	油 でんぶん	豚肉 	生姜 にんにく たまねぎ きゃべつ もやし	焼肉のたれ しょうゆ	小麦	18.2
	かきたま汁	でんぶん	なると 綾瀬市産鶏卵	にんじん えのきたけ ちんげん菜 長ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	2.0
22 水	黒パン	黒パン				乳・小麦	722
	牛乳		牛乳			乳	32.6
	チリビーンズ	油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 大豆 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	チリパウダー 唐辛子 塩 ケチャップ ウスターソース トマトピューレー コンソメ	乳・小麦	25.2
	ベジタブルソテー	マーガリン		にんじん コーン きゃべつ	塩 こしょう		2.3
23 木	ごはん	ごはん					849
	牛乳		牛乳			乳	29.5
	白身魚のフライ	油	白身魚のフライ		中濃ソース	小麦	17.6
	けんちん汁	油 じゃがいも こんにやく	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	和風だし しょうゆ	小麦	2.1
	お祝いクレープ	お祝いクレープ					
本と(ホント)楽しい給食「給食番長」							
24 金	給食番長のカレーライス (別出し)	油 じゃがいも ごはん	豚肉 脱脂粉乳 かつお節	たまねぎ にんじん りんごピューレー	カレールー ガラムマサラ	乳・小麦	778
	牛乳		牛乳			乳	23.9
	ひじきのサラダ	砂糖 ごま油	ひじき	きゃべつ にんじん コーン	しょうゆ 酢	小麦	20.3
							3.0
27 月	小型ロールパン	ロールパン				乳・小麦	769
	牛乳		牛乳			乳	29.0
	和風スパゲッティ	スパゲッティ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 椎茸 しめじ	しょうゆ 塩 こしょう	小麦	34.3
	チキンナゲット		チキンナゲット			小麦	3.3
28 火	ピビンバ (別出し)	ごま油 砂糖 ごま ごはん	豚肉 炒り卵	生姜 にんにく にんじん 椎茸 もやし ちんげん菜	唐辛子 しょうゆ	卵・小麦	742
	牛乳		牛乳			乳	31.7
	わかめスープ		鶏肉 なると 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		20.3
	オレンジ			オレンジ			2.4
30 木	ごはん	ごはん					844
	牛乳		牛乳			乳	32.4
	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	24.8
	豚汁	油 じゃがいも こんにやく	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ			2.8

★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が、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。

