

令和8年2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月	小型ロールパン	パン				乳・小麦	813
	牛乳		牛乳			乳	30.6
	ジャージャー麺	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 大豆 赤だしみそ 白みそ	にんじん たけのこ 長ねぎ 椎茸 生姜 にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤	小麦	30.3
	(別出し)	中華麺 ごま油				小麦	3.5
	棒餃子		棒餃子			小麦	
3月	ごはん	ごはん					724
	牛乳		牛乳			乳	28.8
	回鍋肉	砂糖 油	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 豆板醤 しょうゆ	小麦	20.9
	中華スープ	でんぷん	鬼形かまぼこ 豆腐	にんじん えのきたけ	中華スープ 塩		2.0
	福豆		福豆				
4月	チリドック	油	大豆 豚肉	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		717
	(別出し)	パン				乳・小麦	32.3
	牛乳		牛乳			乳	28.2
	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	3.4
5月	ごはん	ごはん					739
	牛乳		牛乳			乳	26.7
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 こんにやく 砂糖 でんぷん	豚肉 さつま揚げ	生姜 たまねぎ にんじん 椎茸 さやいんげん	酒 しょうゆ 和風だし	小麦	17.9
	ごま酢和え	ごま 砂糖		綾瀬市産きゃべつ 白菜 にんじん	しょうゆ 酢	小麦	2.5
6月	* 土棚小学校のリクエスト給食 *						
	ごはん	ごはん					917
	牛乳		牛乳			乳	32.1
	鶏肉のから揚げ	でんぷん 油	鶏肉		しょうゆ 酒	小麦	27.7
	豚汁	こんにやく 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			2.0
	クレープ(いちご)	豆乳クレープ(いちご)					
9月	小型ソフトフランス	パン はちみつ				乳・小麦	766
	牛乳		牛乳			乳	35.4
	五目うどん	うどん	綾瀬市産豚肉 油揚げ なんと	にんじん 椎茸 小松菜	和風だし みりん しょうゆ 塩	小麦	25.7
	ささかまの磯辺揚げ	小麦粉 油	ささかまぼこ 青のり			小麦	3.9
10月	ごはん	ごはん					786
	牛乳		牛乳			乳	26.5
	たまご焼き		たまご焼き			卵・小麦	20.3
	五目豆	油 こんにやく 砂糖	大豆 昆布	にんじん 椎茸	しょうゆ 和風だし みりん	小麦	3.2
	きゃべつのみそ汁		油揚げ 豆腐 白みそ	きゃべつ にんじん たまねぎ	和風だし		
12月	* 綾西小学校のリクエスト給食 *						
	カレーライス	油 じゃがいも	鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	カレールー	乳・小麦	858
	(別出し)	ごはん					25.6
	牛乳		牛乳			乳	21.6
	コールスロー	油 砂糖		きゃべつ コーン にんじん	酢 塩 こしょう		3.1
	ガトーショコラ	ガトーショコラ					
13月	ごはん	ごはん					764
	牛乳		牛乳			乳	27.2
	ハンバーグの おろしポン酢ソース	でんぷん	ハンバーグ	大根	しょうゆ 酢 みりん	小麦	20.7
	沢煮椀		豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう たまねぎ 椎茸 大根 小松菜	和風だし 酒 塩 こしょう しょうゆ	小麦	3.0

『日本のあじめぐり』 ～粕汁(兵庫県)～

兵庫県は国内最大の日本酒の生産地で1300年も前から日本酒を造っていたという歴史があります。日本酒をつくるときにでる酒粕は、酵母のたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、魚や野菜を長期保存する粕漬けとして利用されてきました。「粕汁」は大根、にんじん、ごぼう、こんにやくなどを日本酒の醸造工程ででる酒粕で煮込んで作る郷土料理です。

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)
16月	コッペパン	パン				乳・小麦	803
	チョコマーシャル		チョコマーシャル			乳	32.4
	牛乳		牛乳			乳	39.5
	鶏肉の照焼き		鶏肉の照焼き				2.8
	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 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ	塩 スープストック こしょう	乳・小麦	
17火	高菜ごはん	ごま ごま油 油	焼豚	高菜漬 長ねぎ	しょうゆ こしょう	小麦	792
	(別出し)	ごはん					26.4
	牛乳		牛乳			乳	26.5
	さばの塩焼き		さばの塩焼き				3.8
	具だくさんみそ汁	油 じゃがいも	生揚げ 白みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ きゃべつ	和風だし		
18水	ロールパン	パン				乳・小麦	724
	牛乳		牛乳			乳	30.0
	豚肉のトマト煮	油 砂糖	煮込用肉団子 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう	小麦	30.9
	コンソメポテト	じゃがいも			コンソメ 塩 こしょう	小麦	3.3
19木	ごはん	ごはん					749
	牛乳		牛乳			乳	30.6
	しいらと大豆の中華炒め	でんぷん 油 砂糖	大豆 しいら	にんにく 生姜 にんじん ピーマン	しょうゆ 酢	小麦	19.8
	ほうれん草と豆腐 のスープ	油 でんぷん	鶏肉 豆腐	生姜 にんじん 椎茸 長ねぎ ほうれん草	中華スープ 酒 塩 こしょう しょうゆ	小麦	2.5
20金	ごはん	ごはん					731
	牛乳		牛乳			乳	28.7
	バーベキューポーク	油 砂糖	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ	中濃ソース ケチャップ みりん しょうゆ 塩 こしょう	小麦	20.5
	たまごスープ	でんぷん	白かまぼこ 豆腐 綾瀬市産鶏卵 	にんじん 小松菜	和風だし しょうゆ 塩	卵・小麦	2.6
24火	ごはん	ごはん					718
	牛乳		牛乳			乳	25.9
	肉団子の酢豚	油 砂糖 でんぷん	煮込用肉団子	にんじん たまねぎ 椎茸 ピーマン	しょうゆ ケチャップ 酢	小麦	15.4
	春雨スープ	緑豆春雨	鶏肉 なんと 豆腐	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	2.9
	＊綾瀬中学校・綾北中学校 3年生のみ＊ ※「ごはん」の提供はありません						
	赤飯	赤飯 黒ごま			塩		
	お祝いケーキ	お祝いケーキ				卵・乳・小麦	
25水	小型黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	770
	牛乳		牛乳			乳	27.2
	ミートソース スパゲッティ	油 小麦粉 マーガリン スパゲッティ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん	ケチャップ 中濃ソース	小麦	26.8
	温野菜サラダ	マヨネーズ(別出し)		かぼちゃ にんじん きゅうり コーン		(卵)	2.4
26木	ごはん	ごはん					712
	牛乳		牛乳			乳	24.6
	おでん	砂糖 里いも こんにやく	昆布 白ちくわ がんもどき うずらの卵	にんじん 大根	しょうゆ 塩 和風だし	卵・小麦	18.5
	変わり醤油和え	砂糖 ごま	油揚げ	きゃべつ ちんげん菜 長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ	小麦	2.6
	＊城山中学校・北の台中学校・春日台中学校 3年生のみ＊ ※「ごはん」の提供はありません						
	赤飯	赤飯 黒ごま			塩		
	お祝いケーキ	お祝いケーキ				卵・乳・小麦	
27金	＊日本のあじめぐり（兵庫県）＊						
	ごはん	ごはん					786
	牛乳		牛乳			乳	31.2
	豚肉の生姜焼き	砂糖 でんぷん 油	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ きゃべつ もやし	しょうゆ 酒	小麦	18.9
	粕汁	じゃがいも	鶏肉 白ちくわ 豆腐 白みそ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	酒粕 和風だし しょうゆ 塩	小麦	2.9
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			

★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。

