

# 令和7年9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                       | アレルギー物質の品目<br>卵・乳・えび・かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|---------|-------------------|------------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| 2<br>火  | カレーライス<br>(別出し)   | 油 じゃがいも                | 豚肉 脱脂粉乳           | たまねぎ にんじん                     | カレールー                     | 乳・小麦                       | 767                                          |
|         |                   | ごはん                    |                   |                               |                           |                            | 23.1                                         |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 19.8                                         |
|         | きゃべつとコーンのソテー      | 油                      |                   | にんじん きゃべつ コーン                 | コンソメ 塩 こしょう<br>しょうゆ       | 小麦                         | 3.1                                          |
| 3<br>水  | ソフトフランス           | パン はちみつ                |                   |                               |                           | 乳・小麦                       | 711                                          |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 27.3                                         |
|         | オムレツのラタトゥイユ添え     | 油                      | オムレツ<br>ショルダーベーコン | にんにく たまねぎ トマト<br>綾瀬市産なす スズキーニ | 白ワイン コンソメ<br>トマトピューレ ローリエ | 卵・小麦                       | 26.4                                         |
|         | 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                       | 3.4                                          |
| 4<br>木  | ごはん               | ごはん                    |                   |                               |                           |                            | 710                                          |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 25.6                                         |
|         | 肉団子               |                        | 肉団子               |                               |                           |                            | 16.0                                         |
|         | 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                         | 2.8                                          |
|         | けんちん汁             | 油 じゃがいも                | 鶏肉 豆腐             | にんじん 大根 ごぼう<br>長ねぎ            | しょうゆ 和風だし 塩               | 小麦                         |                                              |
| 5<br>金  | ごはん               | ごはん                    |                   |                               |                           |                            | 729                                          |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 24.7                                         |
|         | そばろ煮              | じゃがいも ごんにやく 砂糖<br>でんぶん | 豚肉 生揚げ            | たまねぎ にんじん 椎茸<br>さやいんげん        | しょうゆ                      | 小麦                         | 17.4                                         |
|         | レモンしょうゆ和え         | 砂糖                     |                   | 小松菜 きゃべつ<br>レモン果汁             | しょうゆ                      | 小麦                         | 1.5                                          |
| 8<br>月  | 小型ロールパン           | パン                     |                   |                               |                           | 乳・小麦                       | 743                                          |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 30.9                                         |
|         | 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<br>しめじ 椎茸      | こしょう しょうゆ 塩               | 小麦                         | 31.5                                         |
|         | 野菜ソテー             |                        | ウインナー             | にんじん きゃべつ<br>さやいんげん コーン       | コンソメ 塩                    | 小麦                         | 3.1                                          |
| 9<br>火  | ごはん               | ごはん                    |                   |                               |                           |                            | 731                                          |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 30.3                                         |
|         | 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<br>たまねぎ 椎茸 ちんげん菜 | しょうゆ 酒 塩                  | 小麦                         | 17.6                                         |
|         | 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              |                            | 2.2                                          |
| 10<br>水 | 鶏ごぼうサンド<br>(別出し)  | 油 砂糖                   | 鶏肉のごま照焼き          |                               |                           | 乳・小麦                       | 701                                          |
|         |                   | パン                     |                   | ごぼう にんじん                      | 和風だし しょうゆ                 | 小麦                         | 33.7                                         |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳・小麦                       | 27.0                                         |
|         | 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                         | 4.2                                          |
| 11<br>木 | ごはん               | ごはん                    |                   |                               |                           |                            | 863                                          |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 27.0                                         |
|         | 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<br>マッシュルーム          | 赤ワイン デミグラスソース<br>ハヤシルー 塩  | 乳・小麦                       | 26.3                                         |
|         | キャラメルポテト          | ぎつまいも 油 砂糖<br>マーガリン    | 生クリーム             |                               |                           | 乳                          | 1.3                                          |
| 12<br>金 | ごはん               | ごはん                    |                   |                               |                           |                            | 788                                          |
|         | のりふりかけ            |                        | のりふりかけ            |                               |                           |                            | 31.7                                         |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 21.7                                         |
|         | 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                         | 2.9                                          |
| 16<br>火 | 豚汁                | 油 じゃがいも ごんにやく          | 豚肉 豆腐 白みそ         | ごぼう にんじん 大根                   |                           |                            |                                              |
|         | * 日本のあじめぐり(大阪府) * |                        |                   |                               |                           |                            |                                              |
|         | かやくごはん<br>(別出し)   | 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                         | 774                                          |
|         |                   | ごはん                    |                   |                               |                           |                            | 29.7                                         |
|         | 牛乳                |                        | 牛乳                |                               |                           | 乳                          | 20.2                                         |
|         | 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<br>こしょう 和風だし  | 小麦                         | 2.3                                          |
|         | アセロラゼリー           |                        |                   | アセロラゼリー                       |                           |                            |                                              |

## 『日本のあじめぐり』～ 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<br>卵・乳・えび・<br>かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|
| 17<br>水           | 小型ロールパン      | パン            |                                                                                                       |                             |                                                        | 乳・小麦                           | 739                                          |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 35.1                                         |
|                   | キムチうどん       | ごま油 冷凍うどん     |  綾瀬市産豚肉 油揚げ<br>白かまぼこ | にんじん 白菜キムチ 椎茸<br>にら         | 和風だし 酒 しょうゆ 塩                                          | 小麦                             | 29.4                                         |
|                   | 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                             | 4.0                                          |
| 18<br>木           | ごはん          | ごはん           |                                                                                                       |                             |                                                        |                                | 720                                          |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 27.6                                         |
|                   | 焼きししゃも       |               | ししゃも一夜干し                                                                                              |                             |                                                        |                                | 19.2                                         |
|                   | ひじきの炒り煮      | 油 砂糖          | 豚肉 ひじき 白ちくわ<br>油揚げ                                                                                    | にんじん                        | 和風だし しょうゆ                                              | 小麦                             | 2.6                                          |
|                   | 大根のみそ汁       |               | 生揚げ 白みそ                                                                                               | 大根 にんじん 長ねぎ                 | さば節                                                    |                                |                                              |
| 19<br>金           | ルーローハン       | 油 砂糖 でんぶん     | 豚肉 生揚げ うずらの卵                                                                                          | にんにく 生姜 たまねぎ<br>椎茸 ちんげん菜    | 酒 しょうゆ こしょう<br>オイスターソース                                | 卵・小麦                           | 763                                          |
|                   | (別出し)        | ごはん           |                                                                                                       |                             |                                                        |                                | 33.7                                         |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 19.9                                         |
|                   | 五目スープ        |               | 鶏肉 なんと                                                                                                | にんじん たまねぎ もやし<br>きやべつ       | 中華スープ 塩 こしょう                                           |                                | 2.6                                          |
| 22<br>月           | 黒パン          | パン 黒砂糖        |                                                                                                       |                             |                                                        | 乳・小麦                           | 824                                          |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 32.8                                         |
|                   | 白身魚のフライ      | 油             | 白身魚のフライ                                                                                               |                             | 中濃ソース                                                  | 小麦                             | 34.2                                         |
|                   | きやべつのクリーム煮   | 油 マーガリン 小麦粉   | 煮込用肉団子 粉チーズ<br>牛乳 生クリーム                                                                               | たまねぎ にんじん しめじ<br>きやべつ       | コンソメ こしょう 塩                                            | 乳・小麦                           | 3.5                                          |
| 24<br>水           | 米粉ロールパン      | パン 米粉         |                                                                                                       |                             |                                                        | 乳・小麦                           | 780                                          |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 39.4                                         |
|                   | 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<br>トマト さやいんげん | 塩 こしょう ローリエ<br>オールのスパイス 白ワイン<br>ケチャップ トマトピューレ<br>中濃ソース |                                | 30.9                                         |
|                   | 温野菜          | マヨネーズ(別出し)    |                                                                                                       | かぼちゃ にんじん きゅうり<br>コーン       |                                                        | (卵)                            | 2.9                                          |
| 25<br>木           | ごはん          | ごはん           |                                                                                                       |                             |                                                        |                                | 784                                          |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 32.9                                         |
|                   | 八宝菜          | 油 砂糖 でんぶん     | 豚肉 なんと いか                                                                                             | たまねぎ にんじん 椎茸<br>もやし きやべつ    | 中華スープ 酒 しょうゆ<br>塩                                      | 小麦                             | 19.5                                         |
|                   | ポークシューマイ     |               | ポークシューマイ                                                                                              |                             |                                                        | 小麦                             | 2.5                                          |
| 26<br>金           | ごはん          | ごはん           |                                                                                                       |                             |                                                        |                                | 730                                          |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 29.6                                         |
|                   | 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<br>にんじん ピーマン 生姜     | 豆板醤 オイスターソース                                           |                                | 19.0                                         |
|                   | ユイミーコーン      | でんぶん          |  綾瀬市産鶏卵 鶏肉<br>わかめ  | にんじん コーン 長ねぎ                | 中華スープ 塩                                                | 卵                              | 1.7                                          |
| 29<br>月           | 小型ロールパン      | パン            |                                                                                                       |                             |                                                        | 乳・小麦                           | 833                                          |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 31.1                                         |
|                   | 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<br>白みそ                                                                                    | 生姜 にんにく 長ねぎ<br>にんじん たけのこ 椎茸 | 豆板醤 しょうゆ みりん                                           | 小麦                             | 28.2                                         |
|                   | (別出し)        | 中華麺 ごま油       |                                                                                                       |                             |                                                        | 小麦                             | 3.4                                          |
|                   | 餃子           |               | 餃子                                                                                                    |                             |                                                        | 小麦                             |                                              |
| * 綾南小学校のリクエスト給食 * |              |               |                                                                                                       |                             |                                                        |                                |                                              |
| 30<br>火           | ごはん          | ごはん           |                                                                                                       |                             |                                                        |                                | 839                                          |
|                   | 牛乳           |               | 牛乳                                                                                                    |                             |                                                        | 乳                              | 31.4                                         |
|                   | 鶏肉のから揚げ      | でんぶん 油        | 鶏肉                                                                                                    |                             | しょうゆ 酒                                                 | 小麦                             | 21.5                                         |
|                   | 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                                                    |                                | 2.0                                          |
|                   | 冷凍パン         |               |                                                                                                       | 冷凍パン                        |                                                        |                                |                                              |

★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。

