

令和8年7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、カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)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)
1 水	練乳うずまき	練乳うずまき				乳・小麦	594
	牛乳		牛乳 鶏肉			乳	29.9
	鶏肉のレモン焼き	砂糖 でんぷん		レモンピューレー	酒 しょうゆ	小麦	18.9
	ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン 金時豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ	トマトピューレー コンソメ スープストック こしょう 塩	小麦	3.3
2 木	ごはん	ごはん					611
	牛乳		牛乳 さば			乳	21.9
	さばのねぎみそ焼き	油 砂糖 でんぷん	白みそ	生姜 長ねぎ	酒 しょうゆ	小麦	21.7
	冬瓜のスープ	ごま油	豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ 椎茸 冬瓜 生姜	スープストック 塩 しょうゆ	小麦	2.5
3 金	ごはん	ごはん					591
	牛乳		牛乳			乳	24.8
	マーボーなす	油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 白みそ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 綾瀬市産なす	豆板醤 オイスターソース		17.9
	卵とにらのスープ	でんぷん ごま油	鶏肉 豆腐 綾瀬市産鶏卵	にんじん にら	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	卵・小麦	2.1
* 本と(ホント)楽しい給食 『レミーのおいしいレストラン』*							
6 月	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	656
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	23.4
	牛乳		牛乳			乳	28.3
	オムレツ レミーのラタウイユ添え	オリーブ油	ベーコン	にんにく ズッキーニ 黄パプリカ トマト たまねぎ	ローリエ オレガノ コンソメ 白ワイン	卵 小麦	2.7
	豆乳スープ	じゃがいも マーガリン 小麦粉	ウインナー 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんじん きゃべつ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
* かながわ産品学校給食デー *							
7 火	夏野菜のカレーライス (別出し)	油 じゃがいも	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ 綾瀬市産なす 綾瀬市産トマト	カレールー 塩	乳・小麦	654
	牛乳	ごはん					23.0
	菜速あやせ コーンサラダ		牛乳	きゃべつ にんじん 菜速あやせコーン	イタリアンドレッシング (別出し)	乳	18.6
							2.7
8 水	小型黒パン	黒パン				乳・小麦	587
	牛乳		牛乳			乳	26.1
	キムチうどん	うどん ごま油	豚肉 油揚げ 白かまぼこ	にんじん きゃべつ 長ねぎ にら 白菜キムチ 椎茸	和風だし 酒 しょうゆ 塩	小麦	22.8
	凍り豆腐の磯揚げ	でんぷん 油	凍り豆腐 青のり		しょうゆ みりん 酒	小麦	2.7

『本と(ホント)楽しい給食』 ～ オムレツ レミーのラタウイユ添え (レミーのおいしいレストラン) ～

今回紹介する本は、「レミーのおいしいレストラン」です。レミーは、フランス料理のシェフにあこがれるねずみです。たどり着いたレストランで、料理人の青年とコンビを組んで、世界一の料理人を目指します。給食では、物語のクライマックスに登場する「ラタウイユ」をオムレツにかけていただきます。まだ読んだことがない人は、ぜひ図書館や図書室に足を運んでください。

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	エネルギー物質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)
9 木	ごはん	ごはん					587
	牛乳		牛乳			乳	25.7
	星型ハンバーグ	砂糖 でんぷん ごま	星型ハンバーグ		しょうゆ みりん 酒 酢	小麦	11.4
	七タ汁	星型麩 パーミセリー	鶏肉	にんじん たまねぎ 椎茸 オクラ 小松菜	さば節 しょうゆ 塩	小麦	1.4
	七タゼリー			七タゼリー			
10 金	焼肉丼	油 ごま 砂糖 でんぷん	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ もやし りんごビューレー ピーマン	豆板醤 しょうゆ 酒	小麦	613
	(別出し)	ごはん					26.2
	牛乳		牛乳			乳	18.5
	中華スープ	でんぷん	鶏肉 なんと 豆腐	にんじん えのきたけ	中華スープ 塩		2.0
13 月	ロールパン	ロールパン				乳・小麦	633
	牛乳		牛乳			乳	25.4
	金時豆と 豚肉のインド風煮	油 砂糖	豚肉 金時豆	たまねぎ にんじん	赤ワイン カレー粉 塩 ケチャップ チリパウダー		24.7
	ベイクドポテト	フライドポテト			塩 こしょう 乾燥パセリ		1.7
14 火	ごはん	ごはん					615
	牛乳		牛乳			乳	23.4
	さんまの生姜煮		さんまの生姜煮			小麦	17.8
	きんぴら	油 つきこんにやく 砂糖 ごま	豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん	和風だし しょうゆ	小麦	2.6
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ わかめ	たまねぎ 長ねぎ	さば節		
15 水	ミルクパン	冷凍ミルクパン				卵・乳・小麦	640
	牛乳		牛乳			乳	22.8
	ジャージャー麺	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 大豆 赤みそ 赤だしみそ	生姜 にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ 椎茸	豆板醤 しょうゆ みりん	小麦	27.6
	(別出し)	中華麺 ごま油				小麦	2.4
	チキンナゲット	油	チキンナゲット			小麦	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
16 木	ビビンバ	ごま油 砂糖 ごま	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	585
	(別出し)	ごはん					26.7
	牛乳		牛乳			乳	17.8
	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		2.0

★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。

