

# 令和7年12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、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<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) |
|-------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|
| * 城山中学校のリクエスト給食 * |                     |                       |                         |                                           |                                                                       |                                |                                              |
| 1月                | 小型ロールパン             | パン                    |                         |                                           |                                                                       | 乳・小麦                           | 685                                          |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 23.8                                         |
|                   | 中華そば                | 油 でんぷん                | 豚肉                      | にんにく 生姜 にんじん<br>コーン もやし 長ねぎ               | みそラーメンスープの素<br>塩                                                      |                                | 27.8                                         |
|                   | (別出し)<br>餃子         | 中華麺 油                 | 餃子                      |                                           |                                                                       | 小麦                             | 3.1                                          |
|                   | カスタードプリン            | カスタードプリン              |                         |                                           |                                                                       | 小麦                             |                                              |
|                   |                     |                       |                         |                                           |                                                                       | 卵・乳                            |                                              |
| 2火                | ごはん                 | ごはん                   |                         |                                           |                                                                       |                                | 603                                          |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 22.2                                         |
|                   | ポジョ・アルペハド           | 油                     | 鶏肉                      | にんにく セロリー コーン<br>グリーンピース にんじん<br>たまねぎ トマト | 塩 こしょう 白ワイン<br>チキンブイヨン ケチャップ<br>中濃ソース ウスターソース<br>オレガノ クミン<br>パプリカパウダー |                                | 15.7                                         |
|                   | フライドポテト             | フライドポテト 油             |                         |                                           | 塩                                                                     |                                | 1.1                                          |
| 3水                | コッペパン               | パン                    |                         |                                           |                                                                       | 乳・小麦                           | 588                                          |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 24.4                                         |
|                   | チキンナゲット             |                       | チキンナゲット                 |                                           |                                                                       | 小麦                             | 28.3                                         |
|                   | 白菜のクリーム煮            | 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>白菜                       | コンソメ こしょう 塩                                                           | 乳・小麦                           | 2.5                                          |
| 4木                | こぎつねごはん             | 油 砂糖                  | 鶏肉 油揚げ                  | 生姜 にんじん                                   | 酒 しょうゆ みりん 塩                                                          | 小麦                             | 608                                          |
|                   | (別出し)<br>ごはん        | ごはん                   |                         |                                           |                                                                       |                                | 26.0                                         |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 18.3                                         |
|                   | 焼きししゃも              |                       | ししゃも一夜干し                |                                           |                                                                       |                                | 2.2                                          |
|                   | 豚汁                  | 油 こんにゃく じゃがいも         | 豚肉 豆腐 白みそ               | にんじん ごぼう 大根<br>長ねぎ                        |                                                                       |                                |                                              |
| 5金                | ごはん                 | ごはん                   |                         |                                           |                                                                       |                                | 594                                          |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 24.1                                         |
|                   | 生揚げと豚肉のみそ炒め         | 油 砂糖                  | 豚肉 生揚げ 白みそ              | 生姜 ピーマン にんじん<br>たまねぎ                      | しょうゆ 酒 みりん                                                            | 小麦                             | 18.0                                         |
|                   | かきたま汁               | でんぷん                  | なると 綾瀬市産鶏卵              | にんじん えのきたけ<br>小松菜 長ねぎ                     | ざば節 しょうゆ 塩                                                            | 卵・小麦                           | 1.5                                          |
| 8月                | 黒パン                 | パン 黒砂糖                |                         |                                           |                                                                       | 乳・小麦                           | 616                                          |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 25.1                                         |
|                   | オムレツの<br>デミグラスソース   | マーガリン 砂糖              | オムレツ                    | たまねぎ しめじ                                  | 赤ワイン デミグラスソース<br>ケチャップ                                                | 卵・小麦                           | 22.2                                         |
|                   | コーンシチュー             | 油 じゃがいも               | 豚肉 粉チーズ 脱脂粉乳            | たまねぎ にんじん コーン                             | コーンポタージュの素                                                            | 乳・小麦                           | 2.5                                          |
|                   |                     |                       |                         |                                           |                                                                       |                                |                                              |
| 9火                | ごはん                 | ごはん                   |                         |                                           |                                                                       |                                | 601                                          |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 22.1                                         |
|                   | 鶏肉と大根の<br>オイスターソース煮 | ごま油 砂糖 でんぷん           | 鶏肉 生揚げ                  | 生姜 大根 にんじん<br>たまねぎ 長ねぎ                    | オイスターソース 酒<br>中華スープ しょうゆ                                              | 小麦                             | 15.7                                         |
|                   | 肉団子と春雨のスープ          | 春雨                    | なると 煮込用肉団子              | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ きゃべつ                   | 中華スープ しょうゆ 塩<br>こしょう                                                  | 小麦                             | 2.4                                          |
| 10水               | 小型チーズパン             | パン                    | チーズ                     |                                           |                                                                       | 乳・小麦                           | 617                                          |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 24.6                                         |
|                   | ミートソース<br>スパゲッティ    | 油 小麦粉 マーガリン<br>スパゲッティ | 豚肉 大豆                   | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース                      | ケチャップ 中濃ソース                                                           | 小麦                             | 25.2                                         |
|                   | あやっこりーサラダ           | マヨネーズ(別出し)            |                         | 綾瀬市産ブロッコリー<br>にんじん かぼちゃ コーン               |                                                                       | (卵)                            | 1.9                                          |
| 11木               | ごはん                 | ごはん                   |                         |                                           |                                                                       |                                | 589                                          |
|                   | 牛乳                  |                       | 牛乳                      |                                           |                                                                       | 乳                              | 26.5                                         |
|                   | 鶏肉のブルコギ             | ごま油 砂糖 でんぷん           | 鶏肉                      | にんにく 生姜 にんじん<br>もやし にら                    | しょうゆ みりん 酒<br>コチュジャン                                                  | 小麦                             | 16.9                                         |
|                   | 五目スープ               |                       | 豚肉 なると うずらの卵            | にんじん たまねぎ<br>綾瀬市産きゃべつ                     | 中華スープ 塩 こしょう                                                          | 卵                              | 1.9                                          |

## 『日本のあじめり』～ いも煮(山形県)～

「いも煮」は山形県の郷土料理で、里いもの収穫期の秋から冬によく食べられています。「いも煮会」という東北地方で行われる季節行事では、河原などの野外にグループで集まり、里いもを使った鍋料理などを作って食べます。山形県では「いも煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つであり、「いも煮」は県民の団らんに欠かせません。給食ではみそ味に仕上げました。

| 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) |
|-------------------|------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|
| * かながわ産品学校給食デー *  |                  |                       |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         |                                |                                              |
| 12<br>金           | ごはん              | ごはん                   |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         |                                | 620                                          |
|                   | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                               |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 24.7                                         |
|                   | とんすき             | 油 しらたき 砂糖<br>油麩       |  綾瀬市産豚肉 焼豆腐     | ごぼう にんじん 大根 白菜<br>長ねぎ                                                                           | みりん しょうゆ 酒                              | 小麦                             | 15.8                                         |
|                   | ツナとわかめのごま酢和え     | ごま 砂糖                 | ツナ わかめ                                                                                           |  綾瀬市産ブロッコリー 生姜 | しょうゆ 酢                                  | 小麦                             | 1.9                                          |
|                   | みかん              |                       |                                                                                                  | みかん                                                                                             |                                         |                                |                                              |
| 15<br>月           | 冷凍ミルクパン          | ミルクパン                 |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         | 卵・乳・小麦                         | 586                                          |
|                   | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                               |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 27.1                                         |
|                   | 煮込みうどん           | うどん                   | 豚肉 油揚げ 白みそ                                                                                       | にんじん 大根 しめじ 椎茸<br>かぼちゃ 長ねぎ                                                                      | 和風だし みりん しょうゆ<br>塩                      | 小麦                             | 25.9                                         |
|                   | 肉団子              |                       | 肉団子                                                                                              |                                                                                                 |                                         |                                | 3.1                                          |
| * 日本のおじめぐり(山形県) * |                  |                       |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         |                                |                                              |
| 16<br>火           | ごはん              | ごはん                   |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         |                                | 586                                          |
|                   | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                               |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 24.2                                         |
|                   | いも煮              | 里いも ごんにやく 砂糖          | 豚肉 白みそ                                                                                           | にんじん ごぼう しめじ<br>長ねぎ                                                                             | さば節 しょうゆ 酒                              | 小麦                             | 16.9                                         |
|                   | おかか和え            | 砂糖                    | 油揚げ かつお節                                                                                         | にんじん きゃべつ 小松菜                                                                                   | しょうゆ                                    | 小麦                             | 1.8                                          |
| 17<br>水           | ロールパン            | パン                    |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         | 乳・小麦                           | 588                                          |
|                   | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                               |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 24.0                                         |
|                   | もみのきハンバーグ        | 砂糖                    | ハンバーグ                                                                                            | 綾瀬市産トマト       | ケチャップ トマトピューレ                           |                                | 25.6                                         |
|                   | 冬野菜のポトフ          |                       | 鶏肉 ウインナー                                                                                         | たまねぎ にんじん 大根<br>白菜 ブロッコリー                                                                       | ローリエ コンソメ 塩<br>こしょう                     | 小麦                             | 2.5                                          |
|                   | クリスマスデザート        | クリスマスデザート<br>(いちごケーキ) |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         | 卵・乳・小麦                         |                                              |
| 18<br>木           | ごはん              | ごはん                   |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         |                                | 650                                          |
|                   | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                               |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 25.0                                         |
|                   | 白身魚のフライ          | 油                     | 白身魚のフライ                                                                                          |                                                                                                 | 中濃ソース                                   | 小麦                             | 20.5                                         |
|                   | クッパ              | ごま油 でんぶん ごま           | 豚肉<br>綾瀬市産鶏卵  | 生姜 にんにく にんじん<br>えのきたけ 白菜キムチ<br>もやし にら                                                           | チキンガラスープ しょうゆ<br>酒 塩                    | 卵・小麦                           | 2.1                                          |
| 19<br>金           | カレーライス           | 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                           | 621                                          |
|                   | (別出し)            | ごはん                   |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         |                                | 19.8                                         |
|                   | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                               |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 17.8                                         |
|                   | きゃべつとコーンの<br>ソテー | 油                     |                                                                                                  | にんじん きゃべつ コーン                                                                                   | コンソメ こしょう しょうゆ<br>塩                     | 小麦                             | 2.5                                          |
| 22<br>月           | コッペパン            | パン                    |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         | 乳・小麦                           | 613                                          |
|                   | チョコマーシャル         | チョコマーシャル              |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 27.7                                         |
|                   | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                               |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 27.5                                         |
|                   | ポークチャップ          | 油                     | 豚肉                                                                                               | しめじ たまねぎ にんにく                                                                                   | 赤ワイン こしょう コンソメ<br>ケチャップ ウスターソース<br>しょうゆ | 小麦                             | 2.7                                          |
|                   | スコッチブロス          | 油 押麦                  | 鶏肉 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 こしょう 塩                             | 小麦                             |                                              |
| 23<br>火           | ごはん              | ごはん                   |                                                                                                  |                                                                                                 |                                         |                                | 600                                          |
|                   | 牛乳               |                       | 牛乳                                                                                               |                                                                                                 |                                         | 乳                              | 28.2                                         |
|                   | さわらの柚子塩麴焼き       |                       | さわらの柚子塩麴焼き                                                                                       |                                                                                                 |                                         |                                | 16.1                                         |
|                   | 野菜のピリリ漬け         | 砂糖 ごま ごま油             |                                                                                                  | 大根 きゅうり                                                                                         | しょうゆ 塩 酢 唐辛子                            | 小麦                             | 2.1                                          |
|                   | 豆乳みそ汁            | 油 じゃがいも               | 鶏肉 油揚げ 豆乳 白みそ                                                                                    | にんじん かぼちゃ しめじ<br>小松菜                                                                            | 和風だし                                    |                                |                                              |

★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。

