

# 令和7年5月分献立予定表★(B) 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)
1 木	たけのこごはん (別出し)	砂糖 ごはん	鶏肉 油揚げ	にんじん たけのこ 枝豆	酒 しょうゆ	小麦	666 26.4
	牛乳		牛乳			乳	13.5
	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 小松菜 長ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	1.8
	かしわ餅	かしわ餅					
	ごはん	ごはん					587
2 金	牛乳		牛乳			乳	24.0
	大豆と豚肉の煮物	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん 椎茸 たけのこ	酒 しょうゆ	小麦	15.6
	米粉麺のツナ浸し	ビーフン	ツナ	にんじん きゃべつ 小松菜	しょうゆ	小麦	1.8
7 水	ロールパン	パン				乳・小麦	666
	牛乳		牛乳			乳	29.0
	ハンバーグのトマトソース	砂糖	ハンバーグ	トマト	トマトケチャップ トマトピューレ		25.6
	コーンシチュー	油 じゃがいも	鶏肉 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	2.6
8 木	ごはん	ごはん					588
	牛乳		牛乳			乳	21.1
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	豚肉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ	小麦	15.4
	ごま和え	砂糖 ごま	油揚げ	小松菜 きゃべつ もやし	しょうゆ 和風だし	小麦	1.9
9 金	ごはん	ごはん					611
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	かつおと大豆の磯風味	でんぶん 油 砂糖	大豆 かつお 青のり	生姜	しょうゆ 酒 みりん	小麦	16.7
	けんちん汁	油 じゃがいも		にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	しょうゆ 和風だし 塩	小麦	2.3
12 月	ソフトフランス	パン はちみつ				乳・小麦	590
	牛乳		牛乳			乳	24.7
	ハンガリアンゲラッシュ	油 砂糖 小麦粉 マーガリン	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	赤ワイン スープストック トマトケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう パプリカパウダー 中濃ソース	小麦	24.6
	ジャーマンポテト	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ	コンソメ こしょう パセリ 塩	小麦	2.2
* 日本のあじめぐり(宮崎県) *							
13 火	ごはん	ごはん					737
	牛乳		牛乳			乳	26.9
	チキン南蛮	でんぶん 油 砂糖 タルタルソース(別出し)	鶏肉	長ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢	小麦 (卵)	21.0
	ざぶ汁	油 じゃがいも 砂糖	白かまぼこ 生揚げ	にんじん ごぼう 大根 椎茸 小松菜	和風だし しょうゆ	小麦	3.1
	日向夏ゼリー			日向夏ゼリー			
14 水	小型ロールパン	パン				乳・小麦	681
	牛乳		牛乳			乳	24.8
	サンマーメン (別出し)	ごま油 でんぶん	豚肉 なると	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ たけのこ 椎茸 もやし	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース 中華スープ	小麦	25.1
	餃子	中華麺 ごま油	餃子			小麦	2.6
15 木	ごはん	ごはん					631
	牛乳		牛乳			乳	23.7
	タッカルビ	ごま油 砂糖 トック ごま	鶏肉	生姜 にんにく にんじん きゃべつ しめじ 白菜キムチ	酒 しょうゆ コチュジャン	小麦	18.8
	わかめスープ		ベーコン 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 塩		2.4
16 金	ごはん	ごはん					654
	牛乳		牛乳			乳	31.4
	さばのみそ煮	油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	さばのみそ煮				18.8
筑前煮		鶏肉 さつま揚げ	ごぼう 生姜 にんじん 椎茸 たけのこ さやいんげん	酒 塩 しょうゆ みりん	小麦	1.9	

## 『日本のあじめぐり』～ チキン南蛮・ざぶ汁・日向夏ゼリー(宮崎県)～

チキン南蛮やざぶ汁は宮崎県の郷土料理です。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。ざぶ汁は、食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前がついたと言われています。日向夏は宮崎県で発見された柑橘で、生産量は日本1位です。果汁が多く、ほどよい甘酸っぱさで、皮の白い部分にも甘みがあるのが特徴です。給食では日向夏の果汁が入ったゼリーを出します。

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
						卵・乳・えび・かに・小麦		
19月	小型米粉ロールパン	パン 米粉				乳・小麦	602	
	牛乳		牛乳			乳	27.0	
	春きゃべつの和風スパゲッティ	スパゲッティ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ 小松菜	こしょう しょうゆ 塩	小麦	27.1	
	豚肉ときのこの炒め物		豚肉	にんじん えのきたけ しめじ 椎茸	酒 コンソメ 塩 こしょう	小麦	3.0	
20火	もずく丼 (別出し)	油 砂糖 でんぷん ごはん	もずく 豚肉	生姜 にんじん たまねぎ ピーマン コーン	しょうゆ みりん 酒 中華スープ	小麦	623	
	牛乳		牛乳			乳	23.7	
	五目スープ		鶏肉 なた	にんじん もやし きゃべつ	中華スープ 塩 こしょう		16.5	
	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー			2.5	
21水	コッペパン	パン				乳・小麦	615	
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	23.6	
	牛乳		牛乳			乳	27.1	
	チキンナゲット		チキンナゲット			小麦	2.3	
22木	きゃべつのクリーム煮	油 マーガリン 小麦粉	煮込用肉団子 粉チーズ 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ	コンソメ こしょう 塩	乳・小麦		
	ごはん	ごはん					630	
	牛乳		牛乳			乳	23.0	
	生揚げの中華風煮	油 砂糖 でんぷん	豚肉 生揚げ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 椎茸	豆板醤 しょうゆ	小麦	18.9	
23金	肉団子と春雨のスープ	春雨	なた 煮込用肉団子	大根 にんじん えのきたけ きゃべつ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	小麦	2.1	
	ごはん	ごはん					650	
	牛乳		牛乳			乳	29.7	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮			小麦	24.6	
26月	ひじきの炒り煮	油 砂糖	ひじき 白ちくわ 油揚げ	にんじん	和風だし しょうゆ	小麦	2.5	
	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 長ねぎ				
	小型ロールパン	パン				乳・小麦	591	
	牛乳		牛乳			乳	26.8	
27火	肉みそうどん	うどん	 綾瀬市産豚肉 油揚げ 白みそ	にんじん たまねぎ 小松菜	和風だし しょうゆ 塩	小麦	24.8	
	もやしの和え物	ごま油 砂糖 ごま	ショルダーベーコン	きゃべつ にんじん もやし	しょうゆ 酢	小麦	3.3	
	* 綾北小学校のリクエスト給食 *							
	カレーライス (別出し)	油 じゃがいも ごはん	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	カレールー	乳・小麦	755	
28水	牛乳		牛乳			乳	23.2	
	ゆで野菜	乳化ごまドレッシング(別出し)		コーン きゃべつ 綾瀬市産きゅうり にんじん			25.0	
	原宿ドッグ(メープルカスタード)	原宿ドッグ(メープルカスタード)				卵・乳・小麦	2.5	
	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	623	
29木	牛乳		牛乳			乳	26.7	
	白身魚のコーンフレークフライ	油	白身魚のコーンフレークフライ		塩		27.0	
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ	ローリエ コンソメ 塩 こしょう	小麦	3.4	
	ごはん	ごはん					596	
30金	ソフトさけふりかけ		ソフトさけふりかけ				22.1	
	牛乳		牛乳			乳	15.2	
	肉団子		肉団子				2.0	
	春野菜のみそ汁	じゃがいも	白みそ 豆腐	たまねぎ きゃべつ 小松菜	さば節			
30金	ごはん	ごはん					611	
	牛乳		牛乳			乳	21.6	
	豚肉と大根のオイスターソース煮	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 生揚げ	生姜 大根 にんじん たまねぎ さやいんげん	オイスターソース しょうゆ 中華スープ 酒	小麦	21.1	
	トマトと卵の中華スープ	でんぷん	 綾瀬市産鶏卵 ベーコン	たまねぎ トマト	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ パセリ	卵・小麦	2.1	

★表記の栄養価は3・4年生のもので、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。使用した際には、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。

