

令和6年4月分献立予定表(A) 綾瀬市立学校給食センター

◎アレルギー物質7品目は、卵・乳・えび・かに・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)です。
ただし、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7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)	
10 水	コッペパン	パン				乳・小麦	598	
	牛乳		牛乳			乳	28.4	
	チキンピーンズ	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん セロリー トマト さやいんげん	塩 こしょう ローリエ オールスパイス 白ワイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース		24.2	
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ(別出し)	ベーコン	きゅうり にんじん コーン		小麦(卵)	2.5	
11 木	ごはん	ごはん					594	
	牛乳		牛乳			乳	23.7	
	日本のあじめぐり	* 浦上(うらかみ)そぼろ *						14.6
	浦上そぼろ	油 こんにやく 砂糖	豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん もやし さやいんげん	みりん しょうゆ	小麦	2.2	
12 金	具だくさん春雨スープ	春雨 ごま油 煮込用肉団子	いか	にんじん たまねぎ たけのこ 椎茸 きゃべつ 生姜 にんにく	チキンガラスープ 中華スープ しょうゆ	卵・乳・小麦		
	ごはん	ごはん					658	
	牛乳		牛乳			乳	22.7	
	ししゃも磯辺フライ	パン粉 小麦粉 油 菜種油 コーンスターチ	ししゃも 青のり		塩	小麦	20.3	
15 月	ナムル	ナムルドレッシング(別出し)		大根 にんじん ちんげん菜 もやし		(小麦)	1.9	
	韓国風肉じゃが	油 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	豚肉 赤みそ 生揚げ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 長ねぎ	豆板醤 酒 しょうゆ	小麦		
	コッペパン	パン				乳・小麦	585	
	牛乳		牛乳			乳	25.3	
16 火	チョコマーシャル		チョコマーシャル(大豆製品)			乳	24.6	
	スパニッシュオムレツ	じゃがいも 大豆油 ラード 砂糖	卵 ショルダーベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれん草 綾瀬産トマト	塩 香辛料 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン	卵	2.5	
	コシード	オリーブ油	豚肉 ひよこ豆	セロリー にんじん たまねぎ かぶ きゃべつ	赤ワイン チキンガラスープ 塩 こしょう ローリエ オールスパイス しょうゆ	小麦		
	凍り豆腐のそぼろごはん(別出し)	油 砂糖 でんぷん ごはん	豚肉 大豆 さつま揚げ 凍り豆腐	生姜 にんじん たけのこ	酒 みりん しょうゆ	小麦	593	
17 水	牛乳		牛乳			乳	26.8	
	わかめスープ		鶏肉 なんと 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		16.5	
	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	2.4	
	牛乳		牛乳			乳	630	
18 木	鶏のハニーマスタード焼	はちみつ でんぷん	鶏肉		酒 白ワイン マスタード しょうゆ	小麦	32.0	
	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	卵・乳・小麦	23.9	
	ごはん	ごはん					2.9	
	牛乳		牛乳			乳	580	
19 金	いわしの梅煮	砂糖 でんぷん	いわし	梅肉	しょうゆ 昆布エキス	小麦	24.9	
	切干大根のピリ辛	油 こんにやく 砂糖 ごま油	鶏肉	にんじん 切干大根	豆板醤 スープストック しょうゆ みりん	小麦	17.2	
	みそ汁		豆腐 白みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ	さば節		2.7	
	ごはん	ごはん					580	

『日本のあじめぐり』～ 浦上そぼろ(長崎)～
浦上そぼろは長崎県の郷土料理です。郷土料理とは、各地域でとれる食材を使い、その土地ならではの調理方法で作った伝統的な料理のことです。
浦上そぼろは名前に「そぼろ」とありますが、挽肉は使いません。食材を細切りにして炒めて作ります。ポルトガルの宣教師が肉を食べる習慣がなかった日本人に、野菜と一緒に肉を料理することを教えたことが始まりと言われています。

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7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)
19 金	ごはん	ごはん					625
	牛乳		牛乳			乳	23.8
	照焼ハンバーグ	ラード でんぷん 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒 酢 しょうゆ 和風だし 塩	小麦	17.0
	けんちん汁	油 里いも こんにやく	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう 小松菜		小麦	2.5
* 綾瀬中学校のリクエスト給食 *							
22 月	小型ロールパン	パン				乳・小麦	793
	牛乳		牛乳			乳	26.2
	ジャージャー麺(別出し)	ごま油 砂糖 でんぷん 中華麺 ごま油	豚肉 大豆 赤だしみそ 白みそ	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	34.9
	揚げ餃子	油 小麦粉 卵粉 砂糖 でんぷん	豚肉 鶏肉	きゃべつ たまねぎ 生姜	しょうゆ 塩 こしょう	小麦	2.9
チョコプリン	チョコプリン						
23 火	綾瀬産豚肉のカレーライス(別出し)	油 じゃがいも ごはん	綾瀬産豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん	カレールー 塩	乳・小麦	657
	牛乳		牛乳			乳	22.3
	ツナサラダ	乳化ごまドレッシング(別出し)	ツナ	きゃべつ 綾瀬産きゅうり			20.6
	小黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	2.5
24 水	牛乳		牛乳			乳	602
	ペンのミートソース	油 マーガリン 小麦粉 マカロニ	豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ トンカツソース	小麦	24.8
	野菜ソテー		ベーコン	きゃべつ コーン さやいんげん	塩 コンソメ こしょう		22.4
	ごはん	ごはん					2.3
25 木	牛乳		牛乳			乳	654
	さばの塩焼		さば		塩		25.6
	生揚げの五目煮	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 生揚げ	生姜 にんじん たけのこ 椎茸 白菜 小松菜	酒 かつお節 塩 しょうゆ みりん	小麦	23.1
	ごはん	ごはん					1.8
26 金	牛乳		牛乳			乳	646
	回鍋肉	油 砂糖	豚肉 白みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ きゃべつ ピーマン たまねぎ トマト	酒 テンメンジャン しょうゆ 豆板醤 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ パセリ	乳	26.1
	トマトと卵の中華スープ	でんぷん	ベーコン 綾瀬産鶏卵 豆腐			小麦	24.7
	ごはん	ごはん					2.0
30 火	牛乳		牛乳			乳	735
	かつおふりかけ	砂糖 コーンスターチ	かつお節 のり		塩 抹茶 椎茸エキス		24.5
	コロツケ	じゃがいも 卵粉 砂糖 小麦粉 油	豚肉	たまねぎ にんじん	塩 しょうゆ こしょう 中濃ソース	小麦	23.2
	豚汁	油 こんにやく 里いも	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ オレンジゼリー			2.2
オレンジゼリー							

- ★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。
- ★22日(月)は綾瀬中学校のリクエスト給食です。

