

# 令和6年4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、数回繰り返して使用しています。



あやっぴー

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	小型黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	602
	牛乳		牛乳			乳	24.8
	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 グリーンピース	ケチャップ トンカツソース	小麦	22.4
	野菜ソテー		ベーコン	きやべつ コーン さやいんげん	塩 コンソメ こしょう		2.3
11木	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
	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
12金	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	
	ごはん	ごはん					594
	牛乳		牛乳			乳	23.7
	日本のあじめぐり 浦上そぼろ	* 浦上(うらかみ)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 きやいんげん	みりん しょうゆ	小麦	2.2
15月	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 きやべつ 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	
	* 綾瀬中学校のリクエスト給食 *						
	小型ロールパン	パン				乳・小麦	793
	牛乳		牛乳			乳	26.2
16火	ジャージャー麺 (別出し)	ごま油 砂糖 でんぶん 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 パン粉 砂糖 でんぶん	豚肉 鶏肉	きやべつ 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					
	ごはん	ごはん					580
17水	牛乳		牛乳			乳	24.9
	いわしの梅煮	砂糖 でんぶん	いわし	梅肉	しょうゆ 昆布エキス	小麦	17.2
	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	2.7
	みそ汁		豆腐 白みそ	にんじん たまねぎ きやべつ	さば節		
18木	コッペパン	パン				乳・小麦	585
	牛乳		牛乳			乳	25.3
	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
19金	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 きやべつ	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	
	ごはん	ごはん					625
	牛乳		牛乳			乳	23.8
	照焼ハンバーグ	ラード でんぶん 砂糖 でんぶん 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	小麦	17.0
20土	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	しょうゆ 和風だし 塩	小麦	2.5
	凍り豆腐のそぼろごはん (別出し)	油 砂糖 でんぶん ごはん	豚肉 大豆 さつま揚げ 凍り豆腐				
	牛乳		牛乳			乳	16.5
	わかめスープ		鶏肉 なた 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
22月	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	630
	牛乳		牛乳			乳	32.0
	鶏のハニーマスタード焼	はちみつ でんぶん	鶏肉				23.9
	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 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ きやべつ	コンソメ こしょう 塩	卵・乳・小麦	2.9
23火	ごはん	ごはん					696
	牛乳		牛乳			乳	24.2
	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		23.2
	コロツケ	じゃがいも パン粉 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	2.1
24水	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			
	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
25木	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
	ごはん	ごはん					646
	牛乳		牛乳			乳	26.1
	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 きやべつ ピーマン	酒 テンメンジャン しょうゆ 豆板醤	小麦	24.7
26金	トマトと卵の中華スープ	でんぶん	ベーコン 綾瀬産鶏卵 豆腐	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	2.0
	ごはん	ごはん					654
	牛乳		牛乳			乳	25.6
	さばの塩焼		さば		塩		23.1
30火	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	1.8
	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	696
	牛乳		牛乳			乳	22.6
	ツナサラダ	乳化ごまドレッシング(別出し)	ツナ	きやべつ 綾瀬産きゅうり			20.6
オレンジゼリー				オレンジゼリー		2.6	

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	凍り豆腐のそぼろごはん (別出し)	油 砂糖 でんぶん ごはん	豚肉 大豆 さつま揚げ 凍り豆腐				593
	牛乳		牛乳			乳	26.8
	わかめスープ		鶏肉 なた 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
22月	牛乳		牛乳			乳	630
	鶏のハニーマスタード焼	はちみつ でんぶん	鶏肉				32.0
	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 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ きやべつ	コンソメ こしょう 塩	卵・乳・小麦	23.9
	ごはん	ごはん					2.9
23火	牛乳		牛乳			乳	696
	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		24.2
	コロツケ	じゃがいも パン粉 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			2.1
24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
25木	ごはん	ごはん					646
	牛乳		牛乳			乳	26.1
	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 きやべつ ピーマン	酒 テンメンジャン しょうゆ 豆板醤	小麦	24.7
	トマトと卵の中華スープ	でんぶん	ベーコン 綾瀬産鶏卵 豆腐	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	2.0
26金	ごはん	ごはん					654
	牛乳		牛乳			乳	25.6
	さばの塩焼		さば		塩		23.1
	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	1.8
30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	696
	牛乳		牛乳			乳	22.6
	ツナサラダ	乳化ごまドレッシング(別出し)	ツナ	きやべつ 綾瀬産きゅうり			20.6
	オレンジゼリー				オレンジゼリー		2.6

★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認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。

★15日(月)は綾瀬中学校のリクエスト給食です。



## 『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。