

令和6年4月分献立予定表(中学) 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	753
	牛乳		牛乳			乳	30.1
	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	26.2
	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		2.9
11木	ごはん	ごはん					814
	牛乳		牛乳			乳	27.1
	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	23.5
	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)	2.4
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					742
	牛乳		牛乳			乳	29.0
	日本のおじめぐり	* 浦上(うらかみ)そぼろ *					16.2
15月	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	2.6
	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	953
16火	牛乳		牛乳			乳	30.8
	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	40.6
	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	3.5
	チョコプリン	チョコプリン					
17水	ごはん	ごはん					786
	牛乳		牛乳			乳	30.7
	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	20.8
	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	3.1
18木	みそ汁	ごま油	豆腐 白みそ	にんじん たまねぎ きやべつ	さば節		
	コッペパン	パン				乳・小麦	726
	牛乳		牛乳			乳	29.6
	チョコマーシャル		チョコマーシャル(大豆製品)			乳	29.9
30火	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	3.2
	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					789
	牛乳		牛乳			乳	28.9
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				735
	牛乳		牛乳			乳	31.8
22月	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		18.5
	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	2.9
	牛乳		牛乳			乳	779
	鶏のハニーマスタード焼	はちみつ でんぶん	鶏肉				38.4
23火	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	酒 白ワイン マスタード しょうゆ コンソメ こしょう 塩	小麦 卵・乳・小麦	27.8
	ごはん	ごはん					3.4
	牛乳		牛乳			乳	877
	かつおふりかけ	砂糖 コーンスターチ	かつお節 のり				29.2
24水	コロッケ	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	27.1
	豚汁	油 こんにやく 里も	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ			2.4
	コッペパン	パン				乳・小麦	732
	牛乳		牛乳			乳	34.0
25木	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		28.2
	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)	3.0
	ごはん	ごはん					801
	牛乳		牛乳			乳	30.7
26金	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	28.1
	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	2.3
	ごはん	ごはん					819
	牛乳		牛乳			乳	30.9
30火	さばの塩焼		さば		塩		27.4
	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	2.1
	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	804
	牛乳		牛乳			乳	26.3
17水	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			19.2
	オレンジゼリー			オレンジゼリー			2.9

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	生姜 にんじん たけのこ	酒 みりん しょうゆ	小麦	735
	牛乳		牛乳			乳	31.8
	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		18.5
	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	2.9
22月	牛乳		牛乳			乳	779
	鶏のハニーマスタード焼	はちみつ でんぶん	鶏肉				38.4
	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	酒 白ワイン マスタード しょうゆ コンソメ こしょう 塩	小麦 卵・乳・小麦	27.8
	ごはん	ごはん					3.4
23火	牛乳		牛乳			乳	877
	かつおふりかけ	砂糖 コーンスターチ	かつお節 のり				29.2
	コロッケ	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	27.1
	豚汁	油 こんにやく 里も	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ			2.4
24水	コッペパン	パン				乳・小麦	732
	牛乳		牛乳			乳	34.0
	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		28.2
	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)	3.0
25木	ごはん	ごはん					801
	牛乳		牛乳			乳	30.7
	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	28.1
	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	2.3
26金	ごはん	ごはん					819
	牛乳		牛乳			乳	30.9
	さばの塩焼		さば		塩		27.4
	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	2.1
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	804
	牛乳		牛乳			乳	26.3
	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			19.2
	オレンジゼリー			オレンジゼリー			2.9

★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。

★15日(月)は綾瀬中学校のリクエスト給食です。

『日本のおじめぐり』～ 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。

