

令和7年5月分献立予定表★(中)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	ごはん	ごはん					729
	牛乳		牛乳			乳	28.3
	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	17.5
	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	1.9
2 金	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	800
	牛乳		牛乳			乳	30.8
	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	14.7
	かしわ餅	かしわ餅					2.1
7 水	小型ロールパン	パン				乳・小麦	745
	牛乳		牛乳			乳	32.6
	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	30.1
	もやしの和え物	ごま油 砂糖 ごま	シヨルターベーコン	きゃべつ にんじん もやし	しょうゆ 酢	小麦	4.2
8 木	ごはん	ごはん					756
	牛乳		牛乳			乳	29.4
	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	18.5
	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	2.8
9 金	ごはん	ごはん					779
	牛乳		牛乳			乳	26.9
	生揚げの中華風煮	油 砂糖 でんぶん	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	21.4
	肉団子と春雨のスープ	春雨	なると 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	2.3
12 月	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	778
	牛乳		牛乳			乳	32.1
	白身魚のコーンフレイク フライ	油	白身魚のコーンフレイクフライ		塩		32.8
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン ウインナー	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	4.2
13 火	ごはん	ごはん					716
	ソフトさけふりかけ		ソフトさけふりかけ				24.9
	牛乳		牛乳			乳	15.8
	肉団子		肉団子				2.2
14 水	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		
	ソフトフランス	パン はちみつ				乳・小麦	729
	牛乳		牛乳			乳	29.9
	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	28.8
15 木	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	2.7
	もずく丼 (別出し)	油 砂糖 でんぶん 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	764
	牛乳		牛乳			乳	27.8
	五目スープ		鶏肉 なると	にんじん もやし きゃべつ	中華スープ 塩 こしょう		18.4
16 金	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー			3.0
	ごはん	ごはん					781
	牛乳		牛乳			乳	27.7
	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	21.2
	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		2.8

『日本のあじめり』～ 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 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 月	ロールパン	パン				乳・小麦	841
	牛乳		牛乳			乳	35.6
	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		31.7
	コーンシチュー	油 ジャガイモ	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	3.3
20 火	ごはん	ごはん					805
	牛乳		牛乳			乳	37.1
	さばのみそ煮		さばのみそ煮				21.2
	筑前煮	油 ごんにやく ジャガイモ 砂糖	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	2.2
21 水	小型米粉ロールパン	パン 米粉				乳・小麦	758
	牛乳		牛乳			乳	33.3
	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	33.1
	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	3.6
* 日本のおじめぐり(宮崎県) *							
22 木	ごはん	ごはん					883
	牛乳		牛乳			乳	31.4
	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)	23.1
	ざぶ汁	油 ジャガイモ 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	3.4
23 金	日向夏ゼリー			日向夏ゼリー			
	ごはん	ごはん					732
	牛乳		牛乳			乳	24.8
	肉じゃが	油 ジャガイモ 砂糖 ごんにやく	豚肉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ	小麦	17.0
26 月	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	2.3
	コッペパン	パン				乳・小麦	727
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	27.4
	牛乳		牛乳			乳	30.7
27 火	チキンナゲット		チキンナゲット			小麦	2.9
	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					805
	牛乳		牛乳			乳	35.4
28 水	いわしの梅煮		いわしの梅煮			小麦	28.5
	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	3.0
	豚汁	油 ごんにやく ジャガイモ	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	826
29 木	牛乳		牛乳			乳	29.7
	サンマーメン	ごま油 でんぶん	豚肉 なんと	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	29.4
	(別出し)	中華麺 ごま油				小麦	3.2
	餃子		餃子			小麦	
30 金	ごはん	ごはん					757
	牛乳		牛乳			乳	25.3
	豚肉と大根の オイスターソース煮	ごま油 砂糖 でんぶん	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	23.9
	トマトと卵の中華スープ	でんぶん	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	2.4
* 綾北小学校のリクエスト給食 *							
30 金	カレーライス	油 ジャガイモ	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	カレールー	乳・小麦	909
	(別出し)	ごはん					26.5
	牛乳		牛乳			乳	27.6
	ゆで野菜	乳花ごまドレッシング(別出し)		コーン きゃべつ 綾瀬市産きゅうり にんじん			2.9
	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	

★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。

