# 令和8年11月分献立予定表(A)綾瀬市立学校給食センター

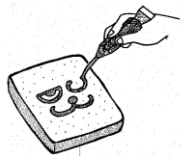



◎アレルギー表示は、『卵・乳・えび・かに・小麦』の5品目です。
特定原材料のうち、カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)は使用していません。
◎学校給食センター及び食品加工工場でアレルギー物質を含む食品を使用した調理をおこなう場合があります。
◎学校給食センターの油は、米油を使用しています。揚げ油は、数回繰り返して使用しています。

| 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | コッペパン | コッペパン | | | | 乳・小麦 | 725 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 26.5 |
| | 綾瀬市産高座豚のポークシチュー | 油 じゃがいも | **綾瀬市産高座豚肉** 脱脂粉乳 | にんじん たまねぎ | ハヤシルー デミグラスソース 赤ワイン 塩 | 乳・小麦 | 30.7 |
| | 温野菜 | | | かぼちゃ にんじん きゅうり コーン | 乳化ごまドレッシング(別出し) | | 2.8 |
| | クレープ(ブルーベリー) | 豆乳クレープ(ブルーベリー) | | | | | |
| 4 水 | ミルクパン | 冷凍ミルクパン | | | | 卵・乳・小麦 | 591 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 22.2 |
| | 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 赤みそ 赤だしみそ | 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 小麦 | 24.1 2.3 |
| | 餃子 | | 餃子 | | | 小麦 | |
| 5 木 | ごはん | ごはん | | | | | 652 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 25.3 |
| | 生揚げと春雨の辛味煮 | 砂糖 ごま油 春雨 | 豚肉 生揚げ | にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ 椎茸 小松菜 | 豆板醤 中華スープ しょうゆ オイスターソース | 小麦 | 20.4 |
| | のり酢和え | 砂糖 | ツナ のり | ちんげん菜 きゃべつ もやし | しょうゆ 酢 | 小麦 | 1.9 |
| 6 金 | ごはん | ごはん | | | | | 657 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 24.3 |
| | さんまの生姜煮 | | さんまの生姜煮 | | | 小麦 | 22.5 |
| | まめまめみそ豆 | でんぷん 油 砂糖 | 大豆 凍り豆腐 赤みそ | | 酒 みりん しょうゆ | 小麦 | 2.0 |
| | ワンタンスープ | ワンタンの皮 | 豚肉 | にんじん たまねぎ 椎茸 もやし きゃべつ | しょうゆ 中華スープ こしょう 塩 | 小麦 | |
| 9 月 | 黒パン | 黒パン | | | | 乳・小麦 | 597 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 24.4 |
| | チキンナゲット | | チキンナゲット | | | 小麦 | 24.7 |
| | 豆乳スープ | じゃがいも マーガリン 小麦粉 | ベーコン 大豆飲料 白いんげん豆 | たまねぎ にんじん きゃべつ | コンソメ 塩 こしょう | 小麦 | 2.5 |
| 10 火 | ごはん | ごはん | | | | | 614 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 25.5 |
| | さばのおろし煮 | | さばのおろし煮 | | | 小麦 | 20.2 |
| | けんちん汁 | 油 里いも こんにゃく | 鶏肉 豆腐 | にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ | 和風だし しょうゆ 塩 | 小麦 | 1.5 |
| 11 水 | コッペスライス | コッペスライス | | | | 乳・小麦 | 600 |
| | キャラメルクリーム | キャラメルクリーム | | | | 乳 | 21.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 24.1 |
| | オムレツのトマトソース | 油 砂糖 | オムレツ | たまねぎ **綾瀬市産トマト** | ケチャップ | 卵 | 2.4 |
| | 野菜のスープ煮 | 油 じゃがいも | ベーコン | セロリー たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ | スープストック 塩 こしょう ローリエ | | |
| 12 木 | ごはん | ごはん | | | | | 626 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 20.4 |
| | そぼろ煮 | じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん | 豚肉 生揚げ | にんじん たまねぎ グリンピース 椎茸 | しょうゆ | 小麦 | 14.8 |
| | おひたし | 砂糖 | | 小松菜 にんじん もやし | しょうゆ | 小麦 | 1.5 |
| | ぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | | | |
| 13 金 | ごはん | ごはん | | | | | 661 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 24.6 |
| | ドライカレー | 油 小麦粉 | 豚肉 大豆 | にんにく たまねぎ にんじん レーズン グリンピース | カレー粉 ウスターソース トマトピューレー 塩 | 小麦 | 20.4 |
| | コンソメスープ | じゃがいも マカロニ | ベーコン | たまねぎ にんじん きゃべつ コーン | コンソメ 塩 こしょう パセリ | 小麦 | 2.2 |

**『本と(ホント)楽しい給食』 ～ 食パンにチョコペンでパンどろぼうの顔を描こう！ (パンどろぼう) ～**

**今回紹介する本は、「パンどろぼう」です。パンを愛してやまないパンどろぼうは、ある日、森の中でパン屋を見つけます。盗んだパンを食べたパンどろぼうは、その味にびっくりして…。ここから、物語は思いもよらぬ方へ進んでいきます。給食では、食パンとチョコペンが出ます。食パンにチョコペンでパンどろぼうの顔を描いてみてください。**
**まだ読んでことがない人は、ぜひ図書室や図書館に足を運んでみてくださいね。**



| 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5品目<br>卵・乳・えび・かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 月 | 小型ロールパン | ロールパン | | | | 乳・小麦 | 610 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 24.8 |
| | ひじきスパゲッティ | スパゲッティ 砂糖 ごま油 | 鶏肉 油揚げ ひじき | にんじん グリンピース | しょうゆ 和風だし | 小麦 | 20.0 |
| | フルーツポンチ | | | パイン りんご 黄桃<br>ラフランスゼリー | | | 1.6 |
| 17 火 | ごはん | ごはん | | | | | 591 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 21.6 |
| | 肉団子 | | 肉団子 | | | | 17.0 |
| | かきたまみそ汁 | でんぷん | **綾瀬市産鶏卵**<br>白みそ 赤みそ 豆腐 | にんじん たまねぎ にら | さば節 | 卵 | 2.0 |
| 18 水 | コッペパン | コッペパン | | | | 乳・小麦 | 600 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 26.7 |
| | ポークビーンズ | 油 じゃがいも | 豚肉 大豆 粉チーズ | たまねぎ にんじん しめじ | ケチャップ ウスターソース<br>塩 こしょう | 乳 | 25.9 |
| | あやっこりーサラダ | | | **綾瀬市産ブロッコリー**<br>にんじん コーン<br>かぼちゃ | マヨネーズ(別出し) | (卵) | 1.8 |
| 19 木 | ごはん | ごはん | | | | | 704 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 19.4 |
| | 春巻 | 油 | 春巻 | | | 小麦 | 27.2 |
| | 温麺キムチスープ | 油 ビーフン | 豚肉 白みそ | にんにく 生姜 たまねぎ<br>にんじん もやし 白菜<br>白菜キムチ 長ねぎ にら | 中華スープ 塩 こしょう | | 1.8 |
| 20 金 | ごはん | ごはん | | | | | 614 |
| | かつおふりかけ | | かつおふりかけ | | | | 21.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 15.3 |
| | おでん | 里いも 砂糖 こんにゃく | 昆布 つみれ 揚ボール<br>がんもどき うずらの卵 | にんじん 大根 | さば節 しょうゆ 塩 | 卵・小麦 | 2.5 |
| | 野菜の辛子じょうゆ和え | 砂糖 | | 小松菜 もやし にんじん | 辛子 酢 塩 しょうゆ | 小麦 | |
| | みかん | | | みかん | | | |
| 24 火 | ごはん | ごはん | | | | | 603 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 23.8 |
| | マーボー豆腐 | 油 砂糖 でんぷん | 豚肉 豆腐 赤みそ<br>赤だしみそ | 生姜 にんにく<br>にんじん 長ねぎ | 酒 中華スープ しょうゆ<br>豆板醤 | 小麦 | 17.3 |
| | 春雨サラダ | 緑豆春雨 | | もやし **綾瀬市産きゅうり**<br>**綾瀬市産レタス** | 中華ドレッシング(別出し) | (小麦) | 2.2 |
| | **＊本と(ホント)楽しい給食＊『パンどろぼう』** | | | | | | |
| 25 水 | 食パン | 冷凍食パン | | | | 小麦 | 661 |
| | チョコペン | チョコペン | | | | 乳 | 27.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 27.8 |
| | 白身魚のフライ | 油 | 白身魚のフライ | | 中濃ソース | 小麦 | 2.7 |
| | コーンシチュー | 油 じゃがいも | 豚肉 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 | |
| 26 木 | ごはん | ごはん | | | | | 603 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 23.6 |
| | ハンバーグのきのこソース | 砂糖 でんぷん | ハンバーグ | 生姜 しめじ えのきたけ 大根 | しょうゆ みりん 酒 和風だし | 小麦 | 18.2 |
| | 五目スープ | | 豚肉 なると | にんじん たまねぎ<br>もやし きゃべつ | 中華スープ 塩 こしょう | | 1.9 |
| 27 金 | ごはん | ごはん | | | | | 586 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 26.0 |
| | 豚肉の塩昆布炒め | ごま油 | 豚肉 塩昆布 | 長ねぎ | しょうゆ | 小麦 | 15.8 |
| | こんにゃくのおかか煮 | こんにゃく 砂糖 | かつお節 | | しょうゆ 唐辛子 | 小麦 | 2.1 |
| | 石狩汁 | じゃがいも | 鮭 白みそ 赤みそ 豆腐 | にんじん 大根 白菜<br>コーン 生姜 | さば節 | | |
| 30 月 | 小型ロールパン | ロールパン | | | | 乳・小麦 | 639 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 23.7 |
| | しょうゆラーメン | 油 | 豚肉 焼豚 なると | 生姜 にんにく にんじん<br>もやし コーン 長ねぎ<br>ちんげん菜 | チキンガラスープ 中華スープ<br>酒 こしょう しょうゆ 塩 | 小麦 | 26.7 |
| | (別出し) | 中華麺 油 | | | | 小麦 | 3.0 |
| | 棒餃子 | | 棒餃子 | | | 小麦 | |

春日台中学校の
保健委員が考えた献立

★表記の栄養価は3･4年生のものです。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が、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。