

令和7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<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) |
|--------------------|-----------------|---------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| 9<br>水             | コッペパン           | パン                  |                      |                                 |                                     | 乳・小麦                       | 590                                          |
|                    | キャラメルクリーム       | キャラメルクリーム           |                      |                                 |                                     | 乳                          | 22.4                                         |
|                    | 牛乳              |                     | 牛乳                   |                                 |                                     | 乳                          | 22.9                                         |
|                    | チキンナゲット         |                     | チキンナゲット              |                                 |                                     | 小麦                         | 2.9                                          |
|                    | ミネストローネ         | マカロニ 油 ジャがいも        | ベーコン                 | たまねぎ にんじん きゃべつ                  | トマトピューレ コンソメ 塩<br>スープストック こしょう      | 小麦                         |                                              |
| 10<br>木            | ごはん             | ごはん                 |                      |                                 |                                     |                            | 618                                          |
|                    | 牛乳              |                     | 牛乳                   |                                 |                                     | 乳                          | 27.8                                         |
|                    | 回鍋肉             | 油 砂糖                | 綾瀬市産豚肉 白みそ           | にんにく 生姜 にんじん<br>たけのこ きゃべつ ピーマン  | 酒 デンメシジャン<br>しょうゆ 豆板醤               | 小麦                         | 18.4                                         |
|                    | ユイミーコーン         | でんぶん                | 鶏肉 綾瀬市産鶏卵<br>ホタテ わかめ | にんじん コーン 長ねぎ                    | 中華スープ 塩                             | 卵                          | 1.6                                          |
| * 日本のあじめぐり (京都府) * |                 |                     |                      |                                 |                                     |                            |                                              |
| 11<br>金            | ごはん             | ごはん                 |                      |                                 |                                     |                            | 699                                          |
|                    | 牛乳              |                     | 牛乳                   |                                 |                                     | 乳                          | 26.5                                         |
|                    | 肉豆腐             | 油 しらたき 砂糖           | 豚肉 生揚げ               | にんじん たまねぎ 長ねぎ                   | しょうゆ 酒                              | 小麦                         | 19.7                                         |
|                    | お講汁             | じゃがいも               | 白みそ わかめ              | たまねぎ にんじん かぶ<br>大根              | さば節                                 |                            | 2.8                                          |
|                    | 抹茶プリン           | 抹茶プリン               |                      |                                 |                                     |                            |                                              |
| 14<br>月            | ロールパン           | パン                  |                      |                                 |                                     | 乳・小麦                       | 592                                          |
|                    | 牛乳              |                     | 牛乳                   |                                 |                                     | 乳                          | 22.3                                         |
|                    | オムレツのトマトソース     | 油 砂糖                | オムレツ                 | たまねぎ                            | ケチャップ トマトピューレ<br>赤ワイン               | 卵                          | 23.6                                         |
|                    | ポークシチュー         | マーガリン ジャがいも         | 豚肉 脱脂粉乳              | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん             | デミグラスソース 塩<br>スープストック こしょう<br>ケチャップ | 乳・小麦                       | 2.9                                          |
| 15<br>火            | ごはん             | ごはん                 |                      |                                 |                                     |                            | 617                                          |
|                    | 牛乳              |                     | 牛乳                   |                                 |                                     | 乳                          | 22.0                                         |
|                    | ハンバーグの<br>和風ソース | マーガリン でんぶん          | ハンバーグ                | たまねぎ しめじ えのきたけ                  | しょうゆ みりん                            | 小麦                         | 17.9                                         |
|                    | 具だくさんみそ汁        | 油                   | 白みそ 生揚げ              | ごぼう にんじん 大根<br>長ねぎ きゃべつ         | 和風だし                                |                            | 2.3                                          |
| 16<br>水            | 小型ソフトフランス       | パン はちみつ             |                      |                                 |                                     | 乳・小麦                       | 580                                          |
|                    | 牛乳              |                     | 牛乳                   |                                 |                                     | 乳                          | 27.6                                         |
|                    | 五目うどん           | うどん                 | 豚肉 油揚げ なんと           | にんじん 椎茸 小松菜                     | かつお節 みりん<br>しょうゆ 塩                  | 小麦                         | 21.1                                         |
|                    | ささかまの磯部揚げ       | 小麦粉 油               | ささかまぼこ 青のり           |                                 |                                     | 小麦                         | 3.1                                          |
| 17<br>木            | ごはん             | ごはん                 |                      |                                 |                                     |                            | 592                                          |
|                    | 牛乳              |                     | 牛乳                   |                                 |                                     | 乳                          | 26.7                                         |
|                    | 豚キムチ            | 油 ごま でんぶん ごま油<br>砂糖 | 豚肉 赤みそ               | にんにく にんじん 白菜キムチ<br>たまねぎ きゃべつ 生姜 | 酒 しょうゆ                              | 小麦                         | 16.8                                         |
|                    | わかめスープ          |                     | 鶏肉 わかめ 豆腐 なんと        | にんじん えのきたけ<br>長ねぎ               | 中華スープ こしょう 塩                        |                            | 1.9                                          |
| 18<br>金            | ごはん             | ごはん                 |                      |                                 |                                     |                            | 586                                          |
|                    | 牛乳              |                     | 牛乳                   |                                 |                                     | 乳                          | 26.0                                         |
|                    | いわしの生姜煮         |                     | いわしの生姜煮              |                                 |                                     | 小麦                         | 13.9                                         |
|                    | 切干大根の煮物         | 油 砂糖 こんにゃく          | 油揚げ 白ちくわ             | にんじん 切干大根 枝豆                    | 和風だし みりん しょうゆ                       | 小麦                         | 2.7                                          |
|                    | 春きゃべつのみそ汁       | じゃがいも               | 白みそ                  | きゃべつ にんじん<br>たまねぎ ちんげん菜         | さば節                                 |                            |                                              |

「日本のあじめぐり」 ～肉豆腐・お講汁・抹茶プリン(京都府)～  
肉豆腐は京都府の伝統野菜である「九条ねぎ」を使い豆腐・肉と煮た郷土料理です。  
お講汁は南丹市でとれた「大内かぶら」を使用したみそ汁です。  
抹茶の茶葉である京都府でとれる「宇治茶」は日本三大茶です。戦国時代、千利休の茶の湯文化が盛んになり、「宇治抹茶」が人気となりました。  
※食材などは給食用に変更しています。

| 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<br>物質5品目<br>卵・乳・えび・<br>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) |
|------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|
| 21<br>月          | チリドック<br>(別出し)   | 油<br>パン                                                                                  | 豚肉 大豆                 | にんにく たまねぎ                                          | 赤ワイン ケチャップ 塩<br>中濃ソース チリパウダー |                                    | 580                                          |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳・小麦                               | 27.5                                         |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 24.7                                         |
|                  | コンソメスープ          | じゃがいも マカロニ                                                                               | ウインナー                 | たまねぎ にんじん きゃべつ                                     | コンソメ 塩 こしょう                  | 小麦                                 | 3.3                                          |
|                  | 小魚いもけんぴ          |                                                                                          | 小魚いもけんぴ               |                                                    |                              |                                    |                                              |
| 22<br>火          | ごはん              | ごはん                                                                                      |                       |                                                    |                              |                                    | 649                                          |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 22.9                                         |
|                  | 新じゃがのそぼろ煮        | 油 こんにゃく 砂糖 でんぶん<br>じゃがいも                                                                 | 豚肉 さつま揚げ              | 生姜 たまねぎ<br>椎茸 さやいんげん にんじん<br>きゃべつ きゅうり にんじん<br>コーン | 和風だし 酒 しょうゆ                  | 小麦                                 | 19.2                                         |
|                  | 野菜サラダ            | 乳化ごまドレッシング(別出し)                                                                          |                       |                                                    |                              |                                    | 2.7                                          |
| 23<br>水          | ロールパン            | パン                                                                                       |                       |                                                    |                              | 乳・小麦                               | 721                                          |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 29.0                                         |
|                  | 白身魚のフライ          | 油                                                                                        | 白身魚のフライ               |                                                    | 中濃ソース                        | 小麦                                 | 28.9                                         |
|                  | 肉団子のスープ煮         |                                                                                          | 豚肉 煮込用肉団子             | にんじん 大根 たまねぎ<br>きゃべつ                               | スープストック 塩<br>こしょう しょうゆ       | 小麦                                 | 3.0                                          |
|                  | お祝いクレープ          | お祝いクレープ                                                                                  |                       |                                                    |                              |                                    |                                              |
| 24<br>木          | 焼肉丼<br>(別出し)     | 油 砂糖 ごま<br>ごはん                                                                           | 豚肉                    | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ りんごビューレ<br>ピーマン もやし          | 酒 しょうゆ                       | 小麦                                 | 681                                          |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 28.7                                         |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 25.5                                         |
|                  | たまごスープ           | でんぶん  | 綾瀬市産鶏卵 豆腐<br>ベーコン     | にんじん 小松菜                                           | さば節 しょうゆ 塩                   | 卵・小麦                               | 2.2                                          |
| 25<br>金          | カレーライス<br>(別出し)  | 油 じゃがいも<br>ごはん                                                                           | 豚肉 脱脂粉乳               | たまねぎ にんじん                                          | カレールー                        | 乳・小麦                               | 688                                          |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 23.2                                         |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 23.7                                         |
|                  | ツナサラダ            | マヨネーズ(別出し)                                                                               | ツナ                    | きゃべつ きゅうり コーン                                      |                              | (卵)                                | 2.5                                          |
| 28<br>月          | 黒パン              | パン 黒砂糖                                                                                   |                       |                                                    |                              | 乳・小麦                               | 603                                          |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 25.9                                         |
|                  | 鶏肉のごま照焼き         |                                                                                          | 鶏肉のごま照焼き              |                                                    |                              | 乳・小麦                               | 23.2                                         |
|                  | コーンチャウダー         | マーガリン じゃがいも 油<br>小麦粉                                                                     | 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン<br>生クリーム | たまねぎ にんじん しめじ<br>きゃべつ コーン                          | 塩 スープストック<br>こしょう            | 乳・小麦                               | 2.8                                          |
| ＊ 綾瀬中学校のクエスト給食 ＊ |                  |                                                                                          |                       |                                                    |                              |                                    |                                              |
| 30<br>水          | 冷凍ミルクパン          | ミルクパン                                                                                    |                       |                                                    |                              | 卵・乳・小麦                             | 702                                          |
|                  | 牛乳               |                                                                                          | 牛乳                    |                                                    |                              | 乳                                  | 25.6                                         |
|                  | ジャージャー麺<br>(別出し) | ごま油 砂糖 でんぶん<br>中華麺 ごま油                                                                   | 豚肉 大豆 赤だしみそ<br>白みそ    | にんじん たけのこ<br>長ねぎ 椎茸 生姜 にんにく                        | しょうゆ みりん 豆板醤                 | 小麦                                 | 27.1                                         |
|                  | 餃子               |                                                                                          | 餃子                    |                                                    |                              | 小麦                                 | 2.4                                          |
|                  | ブチシュー            | ブチシュー                                                                                    |                       |                                                    |                              | 卵・乳・小麦                             |                                              |

★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。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。

★綾瀬の産物を使用した時には、キャラクターマークがついています。

