

# 令和8年5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 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 金	ごはん	ごはん					705
	牛乳		牛乳			乳	25.5
	ジャージャン豆腐	油 砂糖 でんぷん	豚肉 赤みそ 生揚げ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 椎茸 ピーマン	中華スープ しょうゆ 豆板醤	小麦	17.8
	新たけのこの 五目スープ	緑豆春雨	鶏肉	にんじん たけのこ 生姜 長ねぎ ちんげん菜	酒 こしょう しょうゆ 塩 スープストック	小麦	1.9
	柏餅	柏餅					
7 木	ごはん	ごはん					582
	牛乳		牛乳			乳	23.3
	焼きししゃも		ししゃも一夜干し				16.9
	切干大根の煮物	油 こんにやく 砂糖		にんじん 切干大根	みりん しょうゆ 和風だし	小麦	2.3
	きやべつのみそ汁		油揚げ 白みそ 豆腐	にんじん たまねぎ きやべつ	さば節		
8 金	ごはん	ごはん					581
	牛乳		牛乳			乳	23.3
	新じゃがのそぼろ煮	油 こんにやく 砂糖 でんぷん じゃがいも	豚肉 さつま揚げ	生姜 たまねぎ にんじん 椎茸 さやいんげん	和風だし 酒 しょうゆ	小麦	14.6
	のり酢和え	砂糖	ツナ のり	ちんげん菜 きやべつ もやし	しょうゆ 酢	小麦	1.4
11 月	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	656
	牛乳		牛乳			乳	22.7
	オムレツの デミグラスソース	マーガリン 砂糖	オムレツ	たまねぎ	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ	卵 小麦	28.3
	ミルクチャウダー	マーガリン じゃがいも 油 小麦粉	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ	塩 スープストック こしょう	乳・小麦	3.0
	ガトーショコラ	ガトーショコラ					
12 火	ごはん	ごはん					584
	牛乳		牛乳			乳	21.9
	肉豆腐	油 しらたき 砂糖	豚肉 生揚げ	にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒	小麦	17.5
	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	小麦	1.6
13 水	小型ロールパン	ロールパン				乳・小麦	610
	牛乳		牛乳			乳	22.1
	焼そば	焼そば(麺)	豚肉	きやべつ たまねぎ にんじん もやし	焼そばソース 中濃ソース こしょう 塩	小麦	27.7
	温野菜			かぼちゃ にんじん コーン 綾瀬市産きゅうり	マヨネーズ(別出し)	(卵)	2.4
14 木	ごはん	ごはん					607
	牛乳		牛乳			乳	25.4
	豚肉の生姜焼き	油 砂糖 でんぷん	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ きやべつ もやし	酒 しょうゆ	小麦	17.4
	わかめのみそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ わかめ	たまねぎ にんじん 長ねぎ	さば節		2.1
15 金	ごはん	ごはん					589
	牛乳		牛乳			乳	24.0
	白身魚と大豆のチリソース	砂糖 でんぷん 油 ごま油	たら 大豆	生姜 にんにく 長ねぎ	ケチャップ しょうゆ 酒 豆板醤 スープストック	小麦	15.3
	中華スープ	でんぷん	鶏肉 なたと 豆腐	にんじん えのきたけ	中華スープ 塩		2.0
18 月	小型黒パン	黒パン				乳・小麦	586
	牛乳		牛乳			乳	27.9
	五目うどん	うどん	豚肉 油揚げ なたと	にんじん 椎茸 小松菜	かつお節 みりん 塩 しょうゆ	小麦	21.5
	コーンフライ	油	コーンフライ			乳・小麦	2.4

## 『本と(ホント)楽しい給食』 ～コロッケ(11ぴきのねことあほうどり)～

今回紹介する本は「11ぴきのねことあほうどり」です。  
 11ぴきのねこがコロッケの店をはじめました。お店は繁盛するものの、売れ残りのコロッケばかり食べるねこたちは？！  
 まだ読んでいない人は、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 火	焼肉丼 (別出し)	油 ごま 砂糖 ごはん	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ りんごピューレー ピーマン もやし	豆板醤 しょうゆ 酒	小麦	679	
	牛乳		牛乳 			乳	28.4	
	たまごスープ	でんぷん	豆腐 ベーコン 綾瀬市産鶏卵	にんじん 小松菜	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	2.1	
	ロールパン	ロールパン				乳・小麦	588	
20 水	牛乳		牛乳			乳	23.8	
	ハンバーグの トマトソース	砂糖	ハンバーグ	綾瀬市産トマト 	ケチャップ トマトピューレー		25.3	
	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 コーン	コンソメ 塩 こしょう	小麦	2.5	
21 木	カレーライス (別出し)	油 じゃがいも 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	642	
	牛乳		牛乳			乳	20.0	
	ゆで野菜			にんじん きゃべつ きゅうり コーン	コーンドレッシング(別出し)		2.4	
22 金	ごはん	ごはん					607	
	牛乳		牛乳			乳	21.3	
	さばの塩焼き		さばの塩焼き				19.1	
	金時豆の含め煮	砂糖	金時豆		塩		2.4	
	具だくさんみそ汁	油 じゃがいも	生揚げ 白みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ きゃべつ	和風だし			
25 月	*本と(ホント)楽しい給食* 『11ぴきのねことあほうどり』							
	コロッケサンド (別出し)	油 コッペパンズスライス	コロッケ		きゃべつ	中濃ソース	小麦	616
	牛乳		牛乳				22.2	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん ちんげん菜	乾燥パセリ 塩 こしょう スープストック	小麦	27.3	
	牛乳		牛乳				2.9	
26 火	ごはん	ごはん					644	
	牛乳		牛乳			乳	30.1	
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮			小麦	20.0	
	ごま和え	砂糖 ごま	油揚げ	ちんげん菜 きゃべつ もやし	和風だし しょうゆ	小麦	2.3	
	豚汁	油 こんにやく じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ				
27 水	たまご蒸しパン	冷凍たまご蒸しパン				卵・乳・小麦	637	
	牛乳		牛乳			乳	22.3	
	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 赤だしみそ 白みそ	にんじん たけのこ 長ねぎ 椎茸 生姜 にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤	小麦	29.9	
	棒餃子		棒餃子			小麦	2.1	
28 木	ごはん	ごはん					643	
	牛乳		牛乳			乳	25.3	
	筑前煮	油 こんにやく じゃがいも 砂糖	さつま揚げ 鶏肉	ごぼう にんじん たけのこ 椎茸 さやいんげん 生姜	和風だし 塩 しょうゆ みりん 酒	小麦	15.5	
	もやしの和えもの	ごま油 砂糖 ごま	ベーコン	きゃべつ にんじん もやし	しょうゆ 酢	小麦	2.1	
	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー				
29 金	ごはん	ごはん					597	
	牛乳		牛乳 			乳	25.2	
	豚肉の オイスターソース炒め	ごま油 緑豆春雨	豚肉 	生姜 にんじん 長ねぎ	オイスターソース 酒 しょうゆ スープストック	小麦	18.0	
	かきたまキムチスープ		鶏肉 綾瀬市産鶏卵 木綿豆腐	たまねぎ 椎茸 白菜キムチ ちんげん菜	酒 スープストック 塩 こしょう しょうゆ	卵・小麦	2.6	

★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。

