


令和8年5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)
金	ごはん	ごはん					724
	牛乳		牛乳			乳	27.4
	新じゃがのそぼろ煮	油 ごんにやく 砂糖 でんぶん 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	16.1
	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	1.5
木	ごはん	ごはん					848
	牛乳		牛乳			乳	29.5
	ジャージャン豆腐	油 砂糖 でんぶん	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	19.8
	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	2.2
	柏餅	柏餅					
金	ごはん	ごはん					717
	牛乳		牛乳			乳	26.7
	焼きししゃも		ししゃも一夜干し				18.8
	切干大根の煮物	油 ごんにやく 砂糖		にんじん 切干大根	みりん しょうゆ 和風だし	小麦	2.8
	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		
月	小型ロールパン	ロールパン				乳・小麦	758
	牛乳		牛乳			乳	26.7
	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	32.3
	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)	2.9
							
火	ごはん	ごはん					729
	牛乳		牛乳			乳	28.3
	白身魚と大豆のチリソース	砂糖 でんぶん 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	16.9
	中華スープ	でんぶん	鶏肉 なたと 豆腐	にんじん えのきたけ	中華スープ 塩		2.4
水	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	766
	牛乳		牛乳			乳	26.6
	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	31.8
	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	3.6
	ガトーショコラ	ガトーショコラ					
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	789 23.4
	牛乳		牛乳			乳	22.0
	ゆで野菜			にんじん きやべつ きゅうり コーン	コーンドレッシング(別出し)		2.7
金	ごはん	ごはん					750
	牛乳		牛乳			乳	30.1
	豚肉の生姜焼き	油 砂糖 でんぶん	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	19.5
	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		2.5
月	ロールパン	ロールパン				乳・小麦	746
	牛乳		牛乳			乳	29.6
	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		31.4
	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	3.1

『本と(ホント)楽しい給食』 ～コロッケ(ひと)～

今回紹介する本は本屋大賞にも選ばれた小説「ひと」です。主人公の柏木聖輔は二十歳の秋、両親を亡くします。将来を不安に思う中、「五十円のコロッケ」がきっかけで運命が変わります。まだ読んだことがない人は、ぜひ図書館や図書室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	ごはん	ごはん					765
	牛乳		牛乳			乳	25.8
	さばの塩焼き		さばの塩焼き				22.7
	金時豆の含め煮	砂糖	金時豆		塩		2.9
	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		
20 水	小型黒パン	黒パン				乳・小麦	715
	牛乳		牛乳			乳	32.3
	五目うどん	うどん	豚肉 油揚げ なると	にんじん 椎茸 小松菜	かつお節 みりん 塩 しょうゆ	小麦	24.2
	コーンフライ	油	コーンフライ			乳・小麦	2.9
21 木	焼肉丼	油 ごま 砂糖	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	838
	(別出し)	ごはん					33.5
	牛乳		牛乳			乳	29.4
	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	2.4
	ごはん	ごはん					789
22 金	牛乳		牛乳			乳	29.7
	筑前煮	油 こんにゃく 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	17.1
	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	2.4
	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー			
	たまご蒸しパン	冷凍たまご蒸しパン				卵・乳・小麦	700
25 月	牛乳		牛乳			乳	24.7
	ジャージャー麺	ごま油 砂糖 でんぷん	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	32.0
	(別出し)	中華麺 ごま油				小麦	2.4
	棒餃子		棒餃子			小麦	
26 火	ごはん	ごはん					742
	牛乳		牛乳			乳	29.5
	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	20.2
	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	3.2
本と(ホント)楽しい給食 『ひと』							
27 水	コロッケサンド	油	コロッケ			小麦	777
	(別出し)	コッペパンズスライス		きゃべつ	中濃ソース		27.2
	牛乳		牛乳			乳・小麦	33.1
	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	3.7
28 木	ごはん	ごはん					725
	牛乳		牛乳			乳	25.7
	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	19.7
	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	1.8
29 金	ごはん	ごはん					799
	牛乳		牛乳			乳	36.0
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮			小麦	22.7
	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	2.9
豚汁	油 こんにゃく じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ				

★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。

