

# 令和6年5月分献立予定表(A) 綾瀬市立学校給食センター



◎アレルギー物質7品目は、卵・乳・えび・かに・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)です。

ただし、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アレルギー物質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)
水	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	611
	牛乳		牛乳			乳	22.4
	オムレツのデミグラスソース	砂糖 大豆油	卵		塩 酢 赤ワイン ケチャップ	卵	25.5
2 木	豆乳スープ	マーガリン 砂糖	ベーコン 豆乳	たまねぎ しめじ	デミグラスソース	小麦	2.7
	ポークハヤシライス (別出し)	マーガリン 小麦粉 じゃがいも	白いんげん豆	たまねぎ にんじん きやべつ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	小麦	585
	牛乳	油 じゃがいも ごはん	豚肉 粉チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	ハヤシルー	乳・小麦	19.5
7	ベジタブルソテー	油		にんじん コーン きやべつ	塩 こしょう コンソメ	乳	13.9
	たけのこごはん (別出し)	砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん たけのこ	しょうゆ 酒	小麦	1.5
	牛乳	ごはん					688
火	魚型かまぼこ	油	魚型かまぼこ			乳	24.0
	春野菜のみそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ	たまねぎ 春きやべつ	さば節		14.7
	かしわ餅	かしわ餅					2.3
8	冷凍クロワッサン	クロワッサン				卵・乳・小麦	617
	牛乳		牛乳			乳	23.7
	アーモンド小魚	アーモンド ごま さとう	片いわし				29.1
水	カレースパゲティ	油 小麦粉 スパゲティ	豚肉	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 カレー粉	小麦	1.7
	ゆで野菜	油 じゃがいも 乳化ごまドレッシング(別出し)		にんじん コーン きゅうり			
	ごはん	ごはん					609
9 木	牛乳		牛乳			乳	24.7
	さばのみそ煮	砂糖 でんぷん	さば みそ				19.8
	日本のあじめぐり * 愛知県 *						2.3
10 金	沢煮椀		豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ 椎茸 大根 小松菜	和風だし 酒 塩 こしょう しょうゆ	小麦	585
	ごはん	ごはん					23.5
	牛乳		牛乳			乳	15.9
13 月	生揚げの中華風煮	油 砂糖 でんぷん	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	1.7
	中華スープ	でんぷん	鶏肉 なると ホタテ	にんじん えのきたけ 小松菜	中華スープ 塩		596
	小型練乳うずまき	パン	練乳			乳・小麦	29.6
14	牛乳		牛乳			乳	29.6
	五目うどん	うどん	豚肉 油揚げ なると	にんじん 椎茸 ちんげん菜	さば節 みりん しょうゆ 塩	小麦	19.7
	こんにゃくとかまぼこのおかか煮	ごま油 こんにゃく 砂糖	鶏肉 かまぼこ かつお節	にんじん	和風だし みりん しょうゆ	小麦	3.1
15	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
	ごはん	ごはん					591
	牛乳		牛乳			乳	25.3
火	いわしの梅煮	砂糖 でんぷん	いわし	梅肉	しょうゆ 昆布エキス	小麦	18.4
	ひじきの炒り煮	油 砂糖	ひじき 油揚げ ちくわ	にんじん 枝豆	和風だし しょうゆ	小麦	2.6
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ わかめ	にんじん たまねぎ 長ねぎ	さば節		
16 木	ロールパン	パン				乳・小麦	632
	牛乳		牛乳			乳	26.4
	チリピーズ	小麦粉 油 じゃがいも	豚肉 大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく かぼちゃ 大根	マリナラソース 唐辛子 コンソメ トマトピューレ 塩 ウスターソース チリパウダー	乳・小麦	27.3
温野菜サラダ	コーンドレッシング(別出し)			きゅうり コーン		2.3	
16 木	<b>* 綾北小学校のリクエスト給食 *</b>						
	ごはん	ごはん					711
	牛乳		牛乳			乳	27.2
	のりふりかけ	砂糖 コーンスターチ でんぷん 油	のり かつお節		塩 抹茶 椎茸エキス 酒		21.5
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖	鶏肉		しょうゆ ケチャップ ウスターソース	小麦	2.6
けんちん汁	油 じゃがいも こんにゃく	豆腐	にんにく りんごピューレ ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	小麦		
ガトーショコラ	ガトーショコラ						

## 『日本のあじめぐり』～ 沢煮椀(愛知)～

沢煮椀の「沢」は「たくさん」の意味があり、せん切りにした野菜をたくさん使っているので食べ応えがあります。

もともとは、猟師が山で採れたきのこや山菜を、豚肉と煮込んで食べたのが始まりと言われています。

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)
17 金	ごはん	ごはん					622
	牛乳		牛乳			乳	24.4
	ハンバーグの和風ソース	ラード でんぷん マーガリン でんぷん	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ	塩 しょうゆ みりん	小麦	18.7
	五目スープ		鶏肉 なたと うずらの卵	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ	中華スープ 塩 こしょう	卵	2.0
20 月	蒸しパン	砂糖 小麦粉 大豆油 菜種油	鶏卵 脱脂粉乳		しょうゆ	卵・乳・小麦	650
	牛乳		牛乳			乳	24.5
	みそラーメン	ごま油 ごま	豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし コーン 長ねぎ なら 小松菜	中華スープ 酒		30.8
	(別出し) 餃子	中華麺 油 油 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	豚肉 鶏肉	きゃべつ たまねぎ 生姜	しょうゆ 塩 こしょう	小麦	3.0
21 火	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	21.6
	塩鶏じゃが	油 じゃがいも こんにやく 砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ こねぎ	塩麹 中華スープ しょうゆ	小麦	13.4
22 水	ごま和え	ごま 砂糖		きゃべつ にんじん もやし	酢 しょうゆ	小麦	2.0
	ツナサンド (別出し)	じゃがいも 油 マヨネーズ(別出し) パン	ツナ ベーコン	たまねぎ パセリ コーン	塩 こしょう	(卵) 乳・小麦	580
	牛乳		牛乳			乳	24.6
	ミネストローネ	油 マカロニ	ウインナー 金時豆 	たまねぎ にんじん きゃべつ 綾瀬市産トマト かぼちゃ	トマトピューレ 塩 こしょう コンソメ スープストック	小麦	25.1
23 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 粉チーズ	たまねぎ にんじん	カレールー 塩	乳・小麦	616
	牛乳		牛乳			乳	19.5
	もやしのガーリックソテー	油		にんにく もやし コーン	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	小麦	17.9
24 金	ごはん	ごはん					585
	牛乳		牛乳			乳	20.3
	肉団子の酢豚	油 でんぷん 砂糖	煮込用肉団子	たまねぎ たけのこ 椎茸 にんじん ピーマン	しょうゆ ケチャップ 酢 しょうゆ 中華スープ	卵・乳・小麦	13.1
27 月	春雨スープ	春雨	なたと 豆腐	にんじん えのきたけ	塩 こしょう	小麦	2.9
	コッペパン	パン				乳・小麦	630
	牛乳		牛乳			乳	25.6
	チョコマーシャル		チョコマーシャル(大豆製品) 豚肉 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ しめじ コーン	塩 こしょう 白ワイン スープストック	乳	29.8
28 火	ピーンズシチュー	マーガリン 小麦粉 油	脱脂粉乳 生クリーム			乳・小麦	2.3
	のり塩ポテト	じゃがいも マーガリン	青のり		塩		
29 水	ごはん	ごはん					663
	牛乳		牛乳			乳	29.0
	鱈の和風マリネ	でんぷん 油 ごま油 砂糖	鱈	たまねぎ にんじん こぼろ 大根 長ねぎ	酢 しょうゆ	小麦	21.8
30 木	豚汁	油 こんにやく じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ				1.9
	全粒パン	パン 全粒粉				乳・小麦	591
	牛乳		牛乳			乳	29.0
31 金	チキンのチーズ焼	パン粉 砂糖 油	鶏肉 チーズ 大豆たんぱく	赤ピーマン パセリ	しょうゆ 塩 香辛料	乳・小麦	25.1
	レンズ豆のスープ	油 じゃがいも	ベーコン 豚肉 レンズ豆 白花豆	にんにく にんじん たまねぎ	チキンブイヨン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう スープストック		2.9
30 木	ごはん	ごはん					605
	牛乳		牛乳			乳	24.1
	大豆と豚肉の煮物	油 砂糖 でんぷん 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	17.3
	煮浸し	砂糖	油揚げ	小松菜 もやし にんじん	和風だし みりん しょうゆ	小麦	1.8
31 金	甘夏			甘夏			
	ごはん	ごはん					626
	牛乳		牛乳 			乳	27.1
31 金	ポークジンジャー	油 砂糖 でんぷん	綾瀬市産豚肉 	生姜 たまねぎ	酒 しょうゆ	小麦	19.1
	ユイミーコーン	でんぷん	鶏肉 ホタテ わかめ 綾瀬市産鶏卵 	にんじん 長ねぎ コーン	中華スープ 塩	卵	1.7

★表記の栄養価は3・4年生のもので、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。

★16日(木)は綾北小学校のリクエスト給食です。

★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。

