

令和6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で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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
						卵・乳・えび・かに・小麦	
1 水	ロールパン	パン				乳・小麦	783
	牛乳		牛乳			乳	31.6
	チリビーンズ	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	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	32.8
	温野菜サラダ	コーンドレッシング(別出し)		かぼちゃ にんじん きゅうり コーン			2.9
2 木	たけのこごはん (別出し)	砂糖 ごはん	鶏肉 油揚げ	にんじん たけのこ	しょうゆ 酒	小麦	819
	牛乳		牛乳			乳	27.3
	魚型かまぼこ	油	魚型かまぼこ				15.9
	春野菜のみそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ	たまねぎ 春きゃべつ	さば節		2.5
	かしわ餅	かしわ餅					
7 火	ポークハヤシライス (別出し)	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	725
	牛乳		牛乳			乳	22.7
	ベジタブルソテー	油		にんじん コーン きゃべつ	塩 こしょう コンソメ		15.2
						1.8	
8 水	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	826
	牛乳		牛乳			乳	28.3
	みそラーメン (別出し)	ごま油 ごま 中華麺 油	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 にら 小松菜	中華スープ 酒		39.7
	餃子	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	3.5
9 木	ごはん	ごはん					726
	牛乳		牛乳			乳	27.6
	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	17.7
	中華スープ	でんぷん	鶏肉 なんと ホタテ	にんじん えのきたけ 小松菜	中華スープ 塩		1.9
10 金	ごはん	ごはん					758
	牛乳		牛乳			乳	29.3
	さばのみそ煮	砂糖 でんぷん	さば みそ				22.6
	日本のあじめぐり * 愛知県 *						2.6
	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	
13 月	コッペパン	パン				乳・小麦	793
	牛乳		牛乳			乳	30.6
	チョコマーシャル		チョコマーシャル(大豆製品)			乳	36.8
	ビーンズシチュー	マーガリン 小麦粉 油	豚肉 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	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・小麦	3.0
	のり塩ポテト	じゃがいも マーガリン	青のり		塩		
14 火	ごはん	ごはん					785
	牛乳		牛乳			乳	29.2
	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 にんじん たまねぎ もやし きゃべつ	塩 しょうゆ みりん	小麦	21.5
	五目スープ		鶏肉 なんと うずらの卵		中華スープ 塩 こしょう	卵	2.4
15 水	小型練乳うずまき	パン	練乳			乳・小麦	736
	牛乳		牛乳			乳	36.0
	五目うどん	うどん	豚肉 油揚げ なんと	にんじん 椎茸 ちんげん菜	さば節 みりん しょうゆ 塩	小麦	23.2
	こんにやくとかまぼこのおかか煮	ごま油 こんにやく 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	3.9
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
16 木	ごはん	ごはん					798
	牛乳		牛乳			乳	31.1
	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	22.1
	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	3.1
	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		

『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が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)
* 綾北小学校のリクエスト給食 *							
17 金	ごはん	ごはん					855
	牛乳		牛乳			乳	31.9
	のりふりかけ	砂糖 コーンスターチ	のり かつお節		塩 抹茶 椎茸エキス		23.5
	鶏肉のパーベキューソース	でんぶん 油	鶏肉		酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース		3.1
20 月	けんちん汁	砂糖		にんにく りんごピューレ		小麦	
	ガトーショコラ	油 じゃがいも こんにゃく	豆腐	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	小麦	
21 火	ツナサンド (別出し)	じゃがいも 油 マヨネーズ(別出し)	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	710
	牛乳	パン	牛乳			乳	29.3
	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	29.4
22 水	カレーライス (別出し)	油 じゃがいも	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	761
	牛乳	ごはん	牛乳			乳	22.9
	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	20.0
23 木	黒パン	パン 黒砂糖				小麦	3.1
	牛乳		牛乳			乳・小麦	737
	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 デミグラスソース	卵	26.2
24 金	豆乳スープ	マーガリン 砂糖	たまねぎ しめじ			小麦	28.9
		マーガリン 小麦粉 じゃがいも	ベーコン 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん きゃべつ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	小麦	3.0
25 土	ごはん	ごはん					743
	牛乳		牛乳			乳	24.1
	肉団子の酢豚	油 でんぶん 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	卵・乳・小麦	14.4
	春雨スープ	春雨	なると 豆腐	にんじん えのきたけ	しょうゆ 中華スープ	小麦	3.4
26 日	甘夏			甘夏	塩 こしょう		
	ごはん	ごはん					730
	牛乳		牛乳			乳	25.5
27 月	塩鶏じゃが	油 じゃがいも こんにゃく 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	14.6
	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	2.3
	全粒パン	パン 全粒粉				乳・小麦	767
28 火	牛乳		牛乳			乳	36.9
	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	31.0
	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		3.7
29 水	ごはん	ごはん					775
	牛乳		牛乳 			乳	31.9
	ポークジンジャー	油 砂糖 でんぶん	綾瀬市産豚肉 	生姜 たまねぎ	酒 しょうゆ	小麦	21.4
30 木	ユイミーコーン	でんぶん	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	2.0
	冷凍クロワッサン	クロワッサン				卵・乳・小麦	697
	牛乳		牛乳			乳	27.8
31 金	アーモンド小魚	アーモンド ごま さとう	片口いわし				32.4
	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	1.9
	ゆで野菜	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			
1 土	ごはん	ごはん					794
	牛乳		牛乳			乳	32.4
	鱈の和風マリネ	でんぶん 油 ごま油 砂糖	鱈	たまねぎ	酢 しょうゆ	小麦	23.3
2 日	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			2.1
	ごはん	ごはん					731
	牛乳		牛乳			乳	28.0
3 月	大豆と豚肉の煮物	油 砂糖 でんぶん 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	19.5
	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	2.0

★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。

★17日(金)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。

