

令和7年6月分献立予定表(B) 綾瀬市立学校給食センター

◎アレルギー物質8品目は、卵・乳・えび・かに・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・くるみです。

ただし、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)
2月	ロールパン	パン				乳・小麦	640
	牛乳		牛乳			乳	32.9
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖 でんぶん	鶏肉	にんにく りんごピューレ	酒 しょうゆ ケチャップ	小麦	23.9
	コーンシチュー	油 じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン	コーンポタージュの素	乳・小麦	2.8
3月	ごはん	ごはん					659
	牛乳		牛乳			乳	24.3
	さばのおろし煮		さばのおろし煮			小麦	21.5
	こんにゃくのおかか煮	ごま油 こんにゃく 砂糖	かつお節		唐辛子 しょうゆ	小麦	2.5
火	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	和風だし		
	小型ソフトフランス	パン はちみつ				乳・小麦	594
	牛乳		牛乳			乳	27.5
	五目うどん	うどん	綾瀬市産豚肉 なんと 油揚げ	にんじん たまねぎ 椎茸 小松菜	さば節 みりん しょうゆ 塩	小麦	23.1
水	まめまめみそ豆	でんぶん 油 砂糖	大豆 凍り豆腐 赤みそ		酒 みりん しょうゆ	小麦	2.4
	ごはん	ごはん					588
	かつおふりかけ		かつおふりかけ				23.1
	牛乳		牛乳			乳	13.8
木	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 きゃべつ ちんげん菜 長ねぎ	塩麹 中華スープ しょうゆ	小麦	2.0
	変わりじょうゆ和え	砂糖 ごま	油揚げ		しょうゆ	小麦	
6月	* かながわ産品学校給食デー *						629
	とん漬け丼 (別出し)	砂糖 しらたき でんぶん	綾瀬市産豚肉のとん漬け	たまねぎ にんじん たけのこ	酒		24.7
	牛乳	ごはん	牛乳			乳	1.8
	かきたま汁	でんぶん	綾瀬市産鶏卵 なんと	にんじん えのきたけ ちんげん菜 長ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	
9月	ブルーベリーゼリー			綾瀬市産ブルーベリーのゼリー			
	ロールパン	パン				乳・小麦	631
	牛乳		牛乳			乳	25.2
	豆とひき肉のインド風煮	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 金時豆	たまねぎ にんじん コーン きゃべつ きゅうり にんじん	赤ワイン カレー粉 塩 ケチャップ チリパウダー		27.0
10月	ゆで野菜	コーンドレッシング(別出し)					2.0
	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	23.2
	日本のあじめぐり * あじのさんが焼き (千葉県) *						17.5
火	あじのさんが焼きの和風ソース	油 砂糖 でんぶん	あじのさんが焼き	たまねぎ にんにく	酒 酢 しょうゆ	小麦	2.1
	五目スープ	油	豚肉 なんと	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ	中華スープ 塩 こしょう		
	たまごサンド (別出し)	マヨネーズ(別出し) パン	炒り卵 ウインナー	にんじん 綾瀬市産きゅうり	塩 こしょう	卵(卵)	600
	牛乳		牛乳			乳・小麦	22.4
水	サイコロスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん 大根 きゃべつ	スープストック 塩 こしょう しょうゆ パセリ	乳	31.8
	アーモンド小魚		アーモンド小魚			小麦	2.3
12月	ごはん	ごはん					690
	牛乳		牛乳			乳	21.8
	ポークストロガノフ	油 小麦粉 マーガリン	豚肉 サワークリーム	にんにく たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 赤ワイン トマトピューレ ローリエ 塩 デミグラスソース こしょう	乳・小麦	25.0
	コーンポテト	マーガリン じゃがいも		コーン	塩 こしょう パセリ		1.7
13月	ごはん	ごはん					604
	牛乳		牛乳			乳	22.5
	肉団子		肉団子				15.2
	ひじきの炒り煮	油 こんにゃく 砂糖	ひじき 白ちくわ	にんじん	和風だし しょうゆ	小麦	2.3
金	青菜のみそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ちんげん菜	さば節		

『日本のあじめぐり』～ あじのさんが焼き (千葉県) ～

千葉の海では、昔から「あじ」や「いわし」や「さんま」がよく獲れました。魚を細かくたたき、みそを混ぜた料理は「なめろう」と呼ばれていますが、それを貝殻に詰めて持ち運び、山小屋などで焼いて食べる料理は、「山家(さんが)焼き」と呼ばれています。

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)
16 月	コッペパン	パン				乳・小麦	645
	牛乳		牛乳			乳	27.4
	チリビーンズ	油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 大豆 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	チリパウダー 唐辛子 塩	乳・小麦	27.4
	かぼちゃコロッケ	油		かぼちゃコロッケ	トマトピューレ コンソメ	小麦	2.1
17 火	ごはん	ごはん					585
	牛乳		牛乳			乳	23.4
	ポークシューマイ		ポークシューマイ			小麦	14.8
	きんぴら	こんにゃく 砂糖 油 ごま	豚肉 さつまいも	ごぼう にんじん	しょうゆ	小麦	2.4
	けんちん汁	油 じゃがいも	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	小麦	
18 水	小型ぶどうパン	パン		ぶどう		乳・小麦	616
	牛乳		牛乳			乳	24.3
	ツナとトマトのスパゲッティ	油 スパゲッティ	ベーコン ツナ 粉チーズ	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	白ワイン ケチャップ こしょう トマトピューレ 中濃ソース 塩 バセリ	乳・小麦	20.5
	温野菜	乳化ごまドレッシング(別出し)		にんじん 綾瀬市産きゅうり コーン かぼちゃ			2.5
* 春日台中学校のリクエスト給食 *							722
19 木	カレーライス	油 じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	カレールー	乳・小麦	21.0
	(別出し)	ごはん					22.0
	牛乳		牛乳			乳	2.6
	きやべつとコーンのソテー	油		にんじん きやべつ コーン	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	小麦	
20 金	ガトーショコラ	ガトーショコラ					
	ごはん	ごはん					587
	牛乳		牛乳			乳	26.9
	肉野菜炒め	油 でんぶん	豚肉	生姜 にんにく たまねぎ きやべつ もやし	焼肉のたれ しょうゆ	小麦	15.8
23 月	わかめスープ		鶏肉 なた 豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ ちんげん菜 長ねぎ	中華スープ 塩 こしょう		2.0
	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	591
	牛乳		牛乳			乳	23.6
	あじフライ	油	あじフライ		中濃ソース	小麦	22.2
24 火	大麦のコンソメスープ	じゃがいも 押麦	ベーコン	たまねぎ にんじん きやべつ コーン	コンソメ 塩 バセリ こしょう	小麦	2.5
	* 綾瀬小学校のリクエスト給食 *						686
	ごはん	ごはん					23.4
	牛乳		牛乳			乳	21.5
25 水	照焼きハンバーグ	砂糖 でんぶん ごま	ハンバーグ		しょうゆ みりん 酒 酢	小麦	2.4
	野菜とビーフンのスープ	油 ビーフン ごま油	豚肉	たまねぎ にんじん 椎茸 たけのこ きやべつ	中華スープ 塩 こしょう 酒 オイスターソース しょうゆ	小麦	
	カスタードプリン	カスタードプリン				卵・乳	
	コッペパン	パン				乳・小麦	661
26 木	チョコマーシャル	チョコマーシャル				乳	23.0
	牛乳		牛乳			乳	33.2
	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 しめじ	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ	卵・小麦	2.5
	じゃがいものクリーム煮	じゃがいも マーガリン 小麦粉	ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん きやべつ	コンソメ 塩 こしょう バセリ	乳・小麦	
27 金	ごはん	ごはん					595
	牛乳		牛乳			乳	21.9
	豚キムチ	油 砂糖 ごま でんぶん ごま油	豚肉 赤みそ	にんじん きやべつ 白菜キム チ	酒 しょうゆ	小麦	16.9
	春雨スープ	春雨	なると 豆腐	にんじん えのきたけ 小松菜	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	小麦	2.1
30 月	ごはん	ごはん					610
	牛乳		牛乳			乳	30.6
	鶏肉のちり酢焼き	砂糖	鶏肉	大根 生姜 こねぎ オレンジジュース	酒	小麦	16.3
	豚汁	油 じゃがいも こんにゃく	豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう にんじん 大根	しょうゆ	小麦	2.0
31 火	冷凍ミルクパン	ミルクパン				卵・乳・小麦	585
	牛乳		牛乳			乳	28.3
	豆乳ちゃんぽん	油	豚肉 白かまぼこ いか えび 白みそ 豆乳	生姜 にんじん きやべつ もやし ちんげん菜	チキンブイヨン 中華スープ こしょう 酒 しょうゆ 塩	えび・小麦	24.0
	(別出し)	中華麺 油				小麦	2.3
12 月	餃子		餃子			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。

