

# 令和7年7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	体を作るもとなる食品	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)
* 日本のあじめぐり(沖縄県) *							
1 火	ごはん	ごはん					662
	牛乳		牛乳			乳	22.9
	チャンプルー	油 ごま油	豚肉 炒り卵 かつお節	にんじん ズッキーニ なす ピーマン 枝豆	塩 こしょう 清酒 和風だし オイスターソース しょうゆ	卵・小麦	20.6
	もずくスープ		なると もずく	椎茸 長ねぎ	清酒 スープストック 塩 こしょう しょうゆ みりん	小麦	2.2
	シークワサーデザート	シークワサーデザート					
2 水	コッペパン	パン				乳・小麦	636
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			25.3
	牛乳		牛乳			乳	26.4
	白身魚の コーンフ레이크フライ	油	白身魚のコーンフ레이크フライ		塩		2.8
	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 脱脂粉乳 牛乳 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 木	夏野菜カレー (別出し)	じゃがいも 油 ごはん	鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ 綾瀬市産なす	カレールー 塩	乳・小麦	615
	牛乳		牛乳			乳	16.5
	ピリ辛きゅうり	ごま油 ごま 砂糖		きゅうり もやし	酢 塩 しょうゆ 豆板醤	小麦	2.5
4 金	ごはん	ごはん					601
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	豆腐ハンバーグの レモンポン酢ソース	でんぷん	豆腐ハンバーグ	レモン果汁	しょうゆ 酢 みりん	小麦	14.9
	のり塩ポテト	じゃがいも	青のり		塩		2.9
	鶏ごぼう汁	油	鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	ごぼう にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	和風だし		
7 月	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	コーン たまねぎ	塩 こしょう パセリ	(卵) 乳・小麦	611 29.2
	牛乳		牛乳			乳	29.8
	肉団子のスープ煮		煮込用肉団子 豚肉	にんじん 大根 たまねぎ きゃべつ	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	小麦	2.9
8 火	ごはん	ごはん					643
	牛乳		牛乳			乳	18.3
	星型コロッケ	油	星型コロッケ			小麦	16.7
	天の川汁	星ふ 春雨	星なると	にんじん 椎茸 生姜 オクラ ちんげん菜	さば節 しょうゆ 塩	小麦	1.3
	七夕ゼリー			七夕ゼリー			
9 水	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	580
	牛乳		牛乳			乳	22.1
	オムレツのトマトソース	油 砂糖	オムレツ	たまねぎ	ケチャップ 赤ワイン トマトピューレ	卵	23.2
	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	コンソメ 塩 こしょう	小麦	3.1

『日本のあじめぐり』 ~チャンプルー・もずくスープ・シークワサーデザート(沖縄県)~  
 チャンプルーとは島豆腐と季節野菜を炒めた家庭料理で、ゴーヤを使ったゴーヤチャンプルーが有名です。  
 もずくは古くから日本各地で食べられている海草で日本で食べられているほとんどのもずくが沖縄県産です。  
 シークワサーは方言でシーが「酢」、クワサーが「食わせる」と言われる酸味の強い柑橘類です。

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)
10 木	ごはん	ごはん					626
	牛乳		牛乳			乳	26.3
	大根と凍り豆腐の煮物	油 ジャガイモ 砂糖	豚肉 凍り豆腐	ごぼう にんじん しめじ 大根 さやいんげん	和風だし 酒 みりん しょうゆ	小麦	18.4
	のりごま和え	砂糖 ごま	のり(別出し)	にんじん きゃべつ 小松菜	しょうゆ	小麦	2.1
	小魚いもけんぴ		小魚いもけんぴ				
11 金	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	鶏肉のごま照焼き		鶏肉のごま照焼き			乳・小麦	17.0
14 月	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	2.4
	小型ロールパン	パン				乳・小麦	691
	牛乳		牛乳			乳	26.3
	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	26.2
	餃子		餃子			小麦	2.8
* 早園小学校のリクエスト給食 *							
15 火	焼肉丼 (別出し)	油 砂糖 ごま ごはん	豚肉	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン もやし にんにく りんごピュレ	豆板醤 しょうゆ 清酒	小麦	707
	牛乳		牛乳			乳	28.6
	たまごスープ	でんぷん	 綾瀬市産鶏卵 豆腐 ベーコン	にんじん 小松菜	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	2.2
	ソーダゼリー	ソーダゼリー					
	* かながわ産品学校給食デー *						
16 水	コッペパン	パン				乳・小麦	581
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	トマトシチュー	マーガリン ジャガイモ 小麦粉 油	 綾瀬市産豚肉	綾瀬市産トマト にんじん たまねぎ きゃべつ	トマトジュース 塩 こしょう スープストック パセリ	小麦	24.5
	ベジタブルソテー		ベーコン 	小松菜 ちんげん菜 にんじん 綾瀬市産とうもろこし	塩 こしょう		1.8
	湘南ゴールドゼリー (こんにゃくゼリー)			湘南ゴールドゼリー 			
17 木	ごはん	ごはん					591
	牛乳		牛乳			乳	23.9
	焼きししゃも		ししゃも一夜干し				16.6
	五目豆	油 こんにゃく 砂糖	大豆 昆布	にんじん 椎茸	和風だし みりん しょうゆ	小麦	2.3
	冬瓜のみそ汁	ジャガイモ	豆腐 白みそ わかめ 油揚げ	冬瓜 にんじん 長ねぎ	さば節		

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。

