

# 令和8年4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	体を作るもとになる食品	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)
8 水	ロールパン	ロールパン				乳・小麦	656
	牛乳		牛乳			乳	22.0
	白いんげん豆の クリームシチュー	油 小麦粉 マーガリン	豚肉 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ	コンソメ 塩	乳・小麦	28.3
	バイクドポテト	フライドポテト			塩 こしょう 乾燥パセリ		1.9
9 木	ごはん	ごはん					671
	牛乳		牛乳			乳	29.7
	さばのみそ煮		さばのみそ煮				23.5
10 金	うま煮	油 こんにやく じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ がんもどき	ごぼう にんじん たけのこ 椎茸 長ねぎ	和風だし しょうゆ	小麦	2.0
	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	26.0
	炒り鶏	油 こんにやく 砂糖	鶏肉	ごぼう にんじん たけのこ 椎茸 さやいんげん	和風だし しょうゆ	小麦	15.4
13 月	五目スープ		豚肉 なたと 豆腐	にんじん たまねぎ 綾瀬市産レタス 	中華スープ こしょう		1.8
	オレンジ			オレンジ			
	小型チーズパン	チーズパン				乳・小麦	740
	牛乳		牛乳			乳	23.6
14 火	タンメン (別出し)	油 でんぷん ごま油 中華麺 油	豚肉	にんにく 生姜 にんじん きゃべつ もやし にら	塩 こしょう しょうゆ 中華スープ	小麦	34.5
	春巻	油	春巻			小麦	2.7
	ごはん	ごはん					601
15 水	牛乳		牛乳			乳	24.7
	いわしの梅煮		いわしの梅煮			小麦	14.2
	切干大根の煮物	油 こんにやく 砂糖	油揚げ 白ちくわ	にんじん 切干大根	和風だし みりん しょうゆ	小麦	2.8
	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	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	661
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	25.6
	牛乳		牛乳			乳	26.1
	オムレツのトマトソース	油 砂糖	オムレツ	たまねぎ 綾瀬市産トマト 	ケチャップ	卵	2.5
17 金	コーンシチュー	油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん コーン	コンソメ 塩 こしょう	乳・小麦	
	ごはん	ごはん					743
	牛乳		牛乳			乳	22.7
	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 トマトピューレー ローリエ 塩 デミグラスソース こしょう	乳・小麦	30.7
温野菜	じゃがいも		にんじん コーン	マヨネーズ(別出し)	(卵)	1.5	
17 金	ごはん	ごはん					619
	牛乳		牛乳			乳	21.9
	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 長ねぎ たまねぎ にんじん 椎茸 たけのこ	豆板醤 しょうゆ	小麦	18.5
	わかめの和え物	砂糖	わかめ	きゃべつ 綾瀬市産きゅうり 	しょうゆ 酢 塩	小麦	1.7

## 『本と(ホント)楽しい給食』～ 給食番長のカレーライス (給食番長) ～

給食番長の作る特製カレーは、魚で出汁をとって、かくし味に「アップル」が入っています。また、ひじきを使っためずらしいサラダも登場します。「給食番長」の本を、読んだことがない人は、ぜひ図書室や図書館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)
20 月	ソフトフランス	ソフトフランス				乳・小麦	586
	牛乳		牛乳			乳	29.5
	オレンジチキン	でんぶん はちみつ 砂糖 でんぶん	鶏肉	にんにく 生姜 オレンジジュース	酒 しょうゆ 酢	小麦	22.6
	野菜のコンソメ煮	油 じゃがいも	ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	コンソメ ローリエ 塩 こしょう	小麦	2.7
21 火	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	24.6
	肉野菜炒め	油 でんぶん	豚肉 	生姜 にんにく たまねぎ きゃべつ もやし	焼肉のたれ しょうゆ	小麦	16.3
	かきたま汁	でんぶん	なると <b>綾瀬市産鶏卵</b>	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	1.6
22 水	黒パン	黒パン				乳・小麦	585
	牛乳		牛乳			乳	27.1
	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 ケチャップ ウスターソース トマトピューレー コンソメ	乳・小麦	21.8
	ベジタブルソテー	マーガリン		にんじん コーン きゃべつ	塩 こしょう		1.9
23 木	ごはん	ごはん					704
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	白身魚のフライ	油	白身魚のフライ		中濃ソース	小麦	16.0
	けんちん汁	油 じゃがいも こんにゃく	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	和風だし しょうゆ	小麦	1.9
	お祝いクレープ	お祝いクレープ					
<b>*本と(ホト)楽しい給食「給食番長」*</b>							
24 金	給食番長のカレーライス (別出し)	油 じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳 かつお節	たまねぎ にんじん りんごピューレー	カレールー ガラムマサラ	乳・小麦	630
	牛乳	ごはん				乳	20.5
	ひじきのサラダ	砂糖 ごま油	ひじき	きゃべつ にんじん コーン	しょうゆ 酢	小麦	18.1
							2.5
27 月	小型ロールパン	ロールパン				乳・小麦	620
	牛乳		牛乳			乳	25.2
	ミートソーススパゲッティ	油 小麦粉 マーガリン スパゲッティ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース	ケチャップ 中濃ソース	小麦	24.9
	チキンナゲット		チキンナゲット			小麦	2.2
28 火	ピビンバ (別出し)	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 炒り卵	生姜 にんにく にんじん 椎茸 もやし ちんげん菜	唐辛子 しょうゆ	卵・小麦	585
	牛乳	ごはん				乳	26.7
	わかめスープ		鶏肉 なると 豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ 長ねぎ	中華スープ こしょう		17.9
							2.0
30 木	ごはん	ごはん					673
	牛乳		牛乳			乳	26.7
	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	21.1
	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 長ねぎ			2.3

★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。

